

# トレーニング室 利用案内

★『トレーニング講習修了証』が必要です★

修了証の取得からトレーニング室利用までの流れ



1

## トレーニング講習を受ける

〈講習内容〉 トレーニング室を安全に利用していただくため、基礎的なトレーニング理論、器具の使用方法などを説明します。

〈対象〉 高校生及び高校生に相当する年齢以上の方。

5月16日(木)に予定していました夜間の部はインストラクターの都合により5月9日(木)に変更しました。

〈日時〉

平成31年	午後(定員30名)	夜間(定員5名)※予約制
4月	13日(土) 14時~15時	18日(木) 19時~20時
5月	11日(土) 14時~15時	<del>4日(木)</del> →9日(木) 19時~20時
6月	8日(土) 14時~15時	20日(木) 19時~20時
7月	13日(土) 14時~15時	—
8月	—	15日(木) 19時~20時
9月	14日(土) 14時~15時	19日(木) 19時~20時

〈申込方法〉 受付は30分前より行いますので、講習開始10分前までに受付を済まし、始められる準備を整えてください。

※夜間は事前に予約をしてください。電話可(072-361-4511) 定員に達した場合はキャンセル待ちとなります。予約後にキャンセルされる場合は必ず体育館にご連絡ください。

〈持ち物〉 受講料700円・写真(縦2.5cm×横2cm)・上靴(スリッパは不可)・筆記用具

- 〈注意〉
1. 乳幼児・児童の同伴、妊娠されている方の参加はご遠慮ください。
  2. 事前に健康診断を受けて運動に支障がないか確認してください。
  3. 講習参加中に事故・障害が生じた場合、主催者が加入する保険の範囲で補償します。
  4. 「暴風警報」などによる臨時休館で実施できない場合があります。

2

## トレーニング室を利用する

〈利用料〉 1人1回	一般	高校生・65才以上
9時~21時	200円	100円

※障害者手帳をお持ちの方は上記の半額です

〈利用できない日時〉 1. 休館日：毎月第2火曜日と年末年始。

2. トレーニング講習(午後)：トレーニング講習実施日の13時~15時。

※夜間の講習時は利用できます。(マシンが一部使えない場合があります)

〈注意〉 運動できる服装、運動用の上靴を着用してください。(スリッパ、サンダルでは利用不可) 「トレーニング講習修了証」を必ず持参してください。

※この修了証で美原体育館のほか、大浜・初芝・金岡・鴨谷・ちぬが丘スポーツセンターの各体育館でトレーニング室を利用できます。

※旧美原町時代のトレーニングカードでも利用できます。

