

# 大網白里アリーナ トレーニング室についてのご案内

はじめての方でも大丈夫！健康づくり、シェイプアップ、スポーツトレーニング等、  
高校生以上の方ならどなたでも利用いただけます  
※治療中の疾患や既往症のある方は、医師に御相談下さい。



## ご使用になる前に必ず使用講習会を受けていただきます

- 講習会日時 火曜日～日曜日 ①11:00～②15:00～③19:00～  
(定員がありますので事前に予約が必要です。)  
※ 水曜日 19:00～は体力測定がある為、講習会はおこなっておりません。  
※ 健康エクササイズ(教室)等がある場合は講習会はおこなっておりません。
- 講習時間 約45分(講義15分、実技30分)
- 講習内容 講義……受付方法、使用上の注意事項等の説明  
実技……トレーニング機器の取扱説明と実技指導
- 受付場所 大網白里アリーナ トレーニング室
- 募集人数 1回の講習につき10名まで(定員になり次第締め切りとなります)
- 対象 高校生以上の方
- 受講料金 無料  
※使用講習会後の使用料金は2時間310円(市内在住の方)460円(その他の方)となります。
- 予約方法 お電話または大網白里アリーナトレーニング室にてお申し込み下さい。  
1回のご予約で1名(ご本人)様まで(複数申し込みはご家族の方のみ)  
※ご予約をキャンセルされる場合は、なるべくお早めにご連絡下さい。
- 受付時間 9時～19時まで(休館日はおこなっておりません)
- その他 ①講習会を受講される方は下記の物をご持参ください
  - 運動に適した服装(トレーニングウェア等)、室内用運動靴、タオル
  - 講習会修了証カード用の証明写真(サイズ:タテ3cm×ヨコ2.5cm)
  - お名前、ご住所が確認できるもの(運転免許証等)②講習会の受付は、講習会が始まる30分前よりトレーニング室にておこないます。  
なお講習会受講前に受付の手続きをおこなう為、遅くとも講習会開始時刻の15分前にはご来室ください。また、開始時刻に遅れますと受講は出来ませんのでご注意ください。  
③更衣室のロッカーは100円でご使用できます。また、ご使用後にお金が戻ってくるタイプのロッカーです。両替につきましてはおこなっておりませんので、あらかじめご用意くださるようお願いいたします。

☆お申し込み・お問い合わせ

大網白里アリーナ TEL0475(72)5708