

# トレーニングルーム 講習会のお知らせ

古川総合体育館のトレーニングルームをはじめてご利用になるときは講習会の受講をお願いしております。講習会では機器の使用方や利用上の注意点の説明、簡単な運動方法のお話をします。

- 予約制となります。  
【受講の際は予め受付またはお電話にてお申し込みください】
- 講習会の定員は最大 5 名です。  
【空きがあれば当日参加もできます】
- 講習料 4,000円  
【受講料・カード作成・インボディ測定】
- 持ち物 運動ができる服装、運動靴（内履き）、タオル、水分補給用の飲料水（任意）  
【レンタルはありませんのでご準備ください】

～当日の流れ（所要時間30分～40分）～  
受付で「健康チェック表」の記入と受講料をお支払いください。  
↓  
インボディ測定を行います。  
↓  
トレーニングルームへ移動します。  
↓  
機器を使いながら使用方法を説明します。  
↓  
終了後、フリーでご利用頂けます。

お問い合わせ：大崎市古川総合体育館

TEL：0229-24-0511