大崎市古川総合体育館トレーニングルームご利用案内

日頃より、古川総合体育館をご利用頂き誠に有難うございます。
さて、古川総合体育館では、市民の健康づくりに貢献するために、トレーニングマシンの入れ替えを実施しました。それに伴い、利用者の方が安全にご利用できますよう、トレーニング講習を受講してからのご利用になります。

1 講習会について

1）講習会の日程　①火曜日　19:00～20:00　②水曜日　11:00～12:00
③木曜日　19:00～20:00　④金曜日　11:00～12:00
※講習会は変更となる場合がございますので、別途スケジュール表をご覧くた

2）講習会費　　新規１回　500円　　再講習１回　200円
※会費は機器の維持管理等に充てさせて頂きます。

2 フリー利用者について

講習会受講後、大人の方は100円、高校生の方は50円のチケットを購入してご利用できます。

1）利用可能日
火曜日～日曜日　9:00～20:50　　＊月曜日は休館となります。

2）利用できない時間帯
水曜日 13:00～15:00　木曜日　14:00～15:00
金曜日 13:00～15:00　は会員様専用の為ご利用できません。

3）準備物
運動できる服装、タオル、上靴、飲物（水分補給）
（スカート･ジーンズ類･土足･裸足･革靴･スリッパ等でのご利用はできません。）

3 会員制度について

一人ひとりに合わせたトレーニングメニューを作成致します。
会費を納入した月は、チケットを購入せずトレーニングルームをご利用できます。
又、レッスンプログラムに無料でご参加いただけます。

1）会費
①月会費　大人　2,900円　　高校生　2,000円
②お支払い
会費は、前月の末日までに納入下さい。一旦納入いただいた会費は返金いたしかねますので、予めご了承下さい。
体育館側の都合でご利用できなくなった場合は一部返金する場合もあります。
<u>１６日以降月末まで入会の方は、当月会費は半額となります。</u>
※会費は機器の維持管理等に充てさせて頂きます。

2）会員利用
①トレーニングメニュー作成可能日　（その他の時間帯は担当インストラクターにご相談ください）
水曜日・金曜日　13:00～14:00
②利用可能日
火曜日～日曜日　9:00～20:50　　＊月曜日は休館となります。

4 個人情報の取り扱いについて

受講申込により収集及び保有された個人情報は以下の目的にのみ利用し、第三者には開示いたしません。
①受講者、又は会員の名簿、住所録の作成
②受講者、又は会員の出欠確認の為
③教室に関する受講者への連絡通知等に用いる為
④その他教室開催にあたり、業務上遂行に必要と判断された場合

トレーニングルーム利用案内表

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00	休館日						
10:00			ストレッチ＆おなか教室		らくらくボール教室		
11:00			講習会		講習会		
12:00							
13:00			会員		会員		
14:00			かんたんサーキット	かんたんサーキット	かんたんサーキット		
15:00			講習会修了者のみ受講できます。				
16:00							
17:00							
18:00							
19:00		講習会	パワーアップエクササイズ	講習会	カラダ改造エクササイズ		
20:00							

教室は全て
ジム会員様・ダンス
会員様は無料で
受講いただけます！

〇休館日：月曜日は休館日となっております。月曜日が祝日の場合は、次の日が休館日となります。
〇講習会：講習会を受講できる時間で一般の方もご利用いただけます。
〇会員：会員さまのみご利用できる時間です。また、プログラムを作成できる時間です。
〇フリー利用者が利用できる時間：会員専用以外の時間。
〇講習会・レッスンプログラムの時間帯はフリー利用となります。

※かんたんサーキットの時間帯は会員様のみのご利用となります。

ジム会員様特典

充実のプログラムでサポート！
月会費 2，900円！！

①トレーニングメニューの作成
自分に適した運動をするため、またはケガの予防をするため、体力や健康状態に合わせたトレーニングを行うことが大切です！　一人ひとりにあったトレーニングメニューを作成致します。

②レッスンの無料参加！
レッスンプログラムに無料でご参加いただけます！
自分ではなかなか気づけない姿勢の改善やパフォーマンスアップなど、たくさん興味を持っていただける内容となっております。

③貸切の時間帯を設定
会員様限定の貸切時間帯を設けております。混雑も避けることができ快適にご利用いただけます。