

# トレーニングルーム 講習会変更のお知らせ

2019年4月から、はじめてトレーニングルームを使いたい方の受講内容が変更になります。講習会では機器の使用手法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 3,000円  
【受講料・カード作成・インボディ測定・ワンポイントアドバイス】
- 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～

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。

↓

スタジオでストレッチと測定結果をみます。

↓

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手法を説明します。

↓

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