

# 11月トレーニング指導のご案内

初回講習は  
**予約制**です!

トレーニングに関する指導を希望される方は、お気軽にお声がけください!!

## 指導時間帯

\* 予定は変更となる場合がありますので、お問合せ下さい。

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日	1	2	3	4	5	6	7
指導時間		10:00-16:00 山口	10:00-13:00 河野	9:30-15:00 倉島	9:30-14:00 倉島	11:00-14:00 倉島 14:00-17:00 山口	
日	8	9	10	11	12	13	14
指導時間		10:00-17:00 山口	10:00-15:00 河野	9:30-15:00 倉島	10:00-14:00 河野 14:00-17:00 山口	9:30-14:00 倉島 14:00-17:00 山口	
日	15	16	17	18	19	20	21
指導時間	10:00-18:00 福嶺	10:00-17:00 山口	10:00-15:00 河野	9:30-15:00 倉島	10:00-14:00 河野 14:00-17:00 山口		14:00-19:00 大和
日	22	23	24	25	26	27	28
指導時間			10:00-15:00 河野	9:30-15:00 倉島	9:30-14:00 倉島 14:00-17:00 山口	9:30-14:00 倉島 14:00-17:00 山口	
日	29	30					
指導時間	10:00-18:00 福嶺	10:00-17:00 山口					

【下段は、指導担当者名】

## 初めてご利用になる場合

初めてご利用になる際は、個人登録を行った上、初回講習を受講していただきます。

- **個人登録**・・・登録に必要な「住所確認ができる運転免許証など」をご用意ください。
- **初回講習**・・・トレーニングスタッフによる初回講習(1時間程度)の受講が必要となります。

※ 初回講習は**予約制**となっています。

あらかじめ、お電話で**受講時刻を予約してから、ご来館ください。**

なお、予約時間15分前に、トレーニングウェアに着替えた状態で窓口に来ていただかないと、講習は受けられませんので、時間厳守をお願いします。

注1) 他のトレーニングジムのご利用経験がある方も、初回講習は必要となります。

既にご登録済みの方でも、平成22年4月以降ご利用のない方は、受講いただく必要があります。

注2) 障がいをお持ちの方は、予約時に障がいのある旨をお伝えいただくようお願いいたします。

## トレーニング室利用上のお願い

### ○ ご利用制限

・トレーニング室は、中学生以上の方がご利用できます。

ただし、**中学生はトレーニングスタッフのいる時間帯または保護者同伴時のみ利用可能**です。

### ○ その他

・ご利用可能時間は**1回2時間**です。延長される場合は再度チケットをご購入ください。

・「室内用運動靴」「トレーニングウェア」「汗拭き用タオル」をご用意ください。

・着替えは「更衣室」で行い、必要以外の荷物は施設内に持ち込まないでください。

大宮体育館指定管理者 日産・エヌテック共同事業体  
大宮体育館管理事務所

TEL 048-685-2121