

新潟市西川総合体育館 トレーニングルーム

# 「初心者講習会」日程表

当施設のトレーニングルームでは、効率良く継続的にトレーニングをおこなっていただくために、スタッフによるマシンの取扱い・アドバイスをおこなっております。(事前予約・定員あり)

- 予約方法 : 電話または来館により予約
- 施設使用料 : 一般 250 円、65 歳以上・※中学生 100 円 (定期券お持ちの方は不要)
- 内容 : 「ビギナーコース」(体ならしプログラム) を説明いたします。
- 持ち物 : 運動のできる服装・室内履き、タオル、水分補給用飲料、他  
※中学生が受講される場合、成人の方と一緒にのご受講となります。

	日	月	火	水	木	金	土
9:00				9:30～ 10:30			
11:00				10:45～ 11:45			
13:00							
	13:45～ 14:45	13:45～ 14:45		13:45～ 14:45		13:45～ 14:45	
15:00	15:00～ 16:00	15:00～ 16:00		15:00～ 16:00		15:00～ 16:00	
17:00							
19:00							
		19:30～ 20:30				19:30～ 20:30	
21:00							

• 毎月 10・20 日 (土曜日・日曜日・祝日を除く) は、施設維持管理作業日のため 17:00 より開館。

• 休業日は 12 月 29 日～1 月 3 日。

• 日程は、都合により変更する場合がございます。

• 健幸マイレージ対象事業です。

【お問合せ・申込み先】  
新潟市西川総合体育館  
TEL 0256-78-7258



[ホームページ] <http://www.spofit.jp/>

[携帯対応ブログ] <http://spofit.cocolog-nifty.com/>