

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

大会・事業などの施設管理運営の都合により、講習会が中止になる場合があります。
 予めご了承のうえ、お問い合わせください。

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。(要事前予約定員あり)

- 予約方法 : 電話または来館にて先着受付
- 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)
 ※ 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。
- 内 容 : ビギナーコース (身体ならしプログラム) をご説明いたします。
- 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

	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							

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

spofit

検索



TEAM SPOFIT NIIGATA
 STAFF BLOG

[ホームページ] <http://www.spofit.jp/>
 [携帯対応ブログ] <http://spofit.cocolog-nifty.com/>