

# 5月 トレーニング講習会案内

(前日までに要予約)

3日(土) 14:45～	4日(日) 10:30～
9日(金) 11:15～	10日(土) 17:15～
14日(水) 11:15～	17日(土) 17:15～
24日(土) 17:15～	25日(日) 10:30～
29日(木) 11:15～	31日(土) 17:15～

## <講習会内容:約30分>

- ・施設利用案内 ・トレーニングルーム利用について
- ・利用時の注意点 ・トレーニングの流れ
- ・トレーニングマシンの使用方法、体験利用 等

- ・定員6名(高校生以上)。前日までに電話もしくは直接ご予約下さい。
- ・受講料は無料ですが、受講後に施設を利用される方は利用料が必要となります。
- ・講習開始10分前に来館いただき、受付にて登録用紙に記入して下さい。  
受付後、更衣室で着替えてから開始時間までにご集合下さい。

### ★持ち物

- ・写真(縦3cm×横2.5cm)を2枚
- ・実技体験がありますのでジャージ・Tシャツ等、運動できる服装で  
室内専用のトレーニングシューズをご持参下さい。
- ・タオル、水分補給用ドリンク(フタ付の物)

### ★その他

- ・フィットネスメンバーの方も参加できます。
- ・小、中学生はご利用できません。

松島町温水プール 美遊

TEL 022-353-8525

(2025年5月)