

# 高砂市総合体育館 トレーニングルーム



トレーニングルームを利用される場合は『初回講習会』の受講が必要です。

|    |     |       |                |
|----|-----|-------|----------------|
| 8月 | 木曜日 | 10:00 | 2日・9日・23日・30日  |
|    |     | 18:30 | 2日・9日・23日・30日  |
|    | 土曜日 | 13:30 | 25日            |
| 9月 | 木曜日 | 10:00 | 6日・13日・20日・27日 |
|    |     | 18:30 | 6日・13日・20日・27日 |
|    | 土曜日 | 13:30 | 8日・22日         |

注) 休講となる場合がありますので、予め日程をご確認下さい。

|    | 当日券    |        | 回数券(11枚) |        | 定期券(1ヵ月) |        | 備考                      |
|----|--------|--------|----------|--------|----------|--------|-------------------------|
|    | 一般     | 学生     | 一般       | 学生     | 一般       | 学生     |                         |
| 市内 | 300円/回 | 200円/回 | 3,000円   | 2,000円 | 4,000円   | 3,000円 | ※定期券は月初め～月末までの1ヵ月になります。 |
| 市外 | 600円/回 | 400円/回 | 6,000円   | 4,000円 | 8,000円   | 6,000円 |                         |

市内は高砂市・加古川市・明石市・稲美町・播磨町・三木市・小野市  
加西市・加東市・多可町・西脇市が対象となります。

- 申込方法 電話もしくは、体育館窓口にてお申し込み下さい。
- 受講資格 高校生以上
- 受講定員 1回 6名(18:30からは5名) ※予約優先
- 受講内容 利用にあたってのご案内・トレーニングマシンの使用説明。  
※約1時間程度後自由利用可能。
- 持ち物 **証明写真(横2.5cm×縦3.0cm)**  
**※写真の裏にお名前を明記して下さい。**  
トレーニングウェア等、運動のできる服装(ジーパン不可)  
室内用シューズ、学生証(学生の方)
- 注意事項 講習開始5分前には、体育館窓口にて受付を済ませて下さい。  
時間に遅れた場合、持ち物を忘れた場合は受講をご遠慮いただきます。

