



# トレーニングルーム 初回講習会



Let's Enjoy  
Training

初めて利用される方は『初回講習会』の受講が必要です。

日程	5月		6月		市内 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・西脇市・多可町
	火曜日 10:00~	毎週	火曜日 10:00~	毎週	
	水曜日 18:30~	毎週	水曜日 18:30~	毎週	
	土曜日 13:30~	12日・19日	土曜日 13:30~	2日・16日	
料金	当日券		回数券 (11枚)		市外
区分	一般	学生	一般	学生	上記以外の市町
市内	300円	200円	3000円	2000円	
市外	600円	400円	6000円	4000円	

**受講内容** 注) 変更する場合がありますので、予め日程をご確認下さい。

- ・トレーニング利用にあたっての諸事項
- ・マシン機器の説明 (約1時間程度。後、自由利用可)

**受講資格・定員**  
高校生以上・5名程度 (予約優先)

- 持ち物**
- ・証明写真 (2.5cm×3.0cm) ※写真の裏面にお名前を明記してください
  - ・トレーニングウェア等、運動の出来る服装 (ジーパン不可)、室内用シューズ
  - ・学生証 (学生の方)



【問】079-432-9090