

総合体育館トレーニング室のご案内



トレーニング室を利用される場合は『初回講習会』の受講が必要です。

曜日	開始時間	日程	利用料金（ ）内は学生料金		
			当日券/1回	回数券/11回	定期券/1ヶ月
木曜日	10:00	月2回	300円	3,000円	4,000円
木曜日	18:30	月2回	(200円)	(2,000円)	(3,000円)
土曜日	13:30	月2回			

上記は市内（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、多可町、西脇市）の料金となります。 ※市外は倍になります。

- 申込方法：電話もしくは総合体育館窓口にてお申込み下さい。
 - 受講資格：高校生以上 ●定員：4名（予約優先）
 - 受講内容：ご利用案内、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（2.5cm×3.0cm）運動できる服装（ジーパン不可）室内用シューズ、学生証（学生の方）
- 注）講習時間に遅れた場合、持ち物を忘れた場合は受講をご遠慮いただく場合がございます。



詳しくは総合体育館までお問い合わせ下さい。 079-432-9090

新型コロナウイルス感染拡大を防ぐため、下記の安全対策にご協力願います。

- ① 利用日当日に検温をお願いします。
- ② 入館時に、手指の消毒をお願いします。
- ③ 施設内ではマスクの着用をお願いします。
(過度な運動負荷及び熱中症にご注意下さい。)
- ④ 使用前、使用後にトレーニング器具の消毒をお願いします。