



トレーニング室「初回講習会」開催のお知らせ

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。

10月	火曜日	10:00	1・8・22・29日
		18:30	1・8・22・29日
	木曜日	10:00	3・10・17・24・31日
		18:30	3・10・17・24・31日
	土曜日	10:00	5・12・19・26日
		13:30	5・12・19・26日

	当日券		回数券（11枚）		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。
	一般	学生	一般	学生	
市内	300円/回	200円/回	3,000円	2,000円	
市外	600円/回	400円/回	6,000円	4,000円	

- 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 2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）
トレーニング室利用料金（受講料は料金に含まれます）
- 注意事項 講習開始10分前には、トレーニング室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。

