

# 高砂市総合体育館



## 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。

|    |     |       |               |
|----|-----|-------|---------------|
| 9月 | 火曜日 | 10:00 | 1・8・15・22・29日 |
|    |     | 18:30 | 1・8・15・22・29日 |
|    | 木曜日 | 10:00 | 3・10・17・24日   |
|    |     | 18:30 | 3・10・17・24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<br>播磨町・三木市・小野市・加西市・加東市<br>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。



高砂市総合体育館 079-432-9090