

令和2年度(2020.4月～2021.3月)根白石温水プール・トレーニング講習会のご案内

2020.8.13改定

トレーニング室をご利用いただくには、講習会の受講が必要です。
 トレーニング講習会は、予約制になっておりますので、事前に電話か直接窓口で予約をお願いします。
 ※当館は、定員5～8名で行っておりますので、受講希望の方はお早目にご予約をお取りください。
 ※講習会開始時間の定刻に講習会を始められるよう、お越してください。遅刻した際は、受講できなくなりますので、ご注意ください。
 なお、講習会で発行される利用者証は、「仙台市体育館」「青葉体育館」「泉総合運動場」「新田総合運動場」「中田温水プール」「仙台市若林区体育館」のトレーニング室もご利用になれます。
 ご自身の体づくりと健康の保持増進にご活用ください。

- 【講習内容】 トレーニング理論・マシンの取り扱い方・エアロバイク等の使用の仕方・施設の利用方法・諸注意事項等について約45分程度の講習です。
- 【申込方法】 根白石温水プール受付窓口へ直接お申し込いただくか、電話(022-376-5124)にてお申し込ください。
 ※無連絡での欠席の場合、次回のご予約はお受けできない場合がございますので、予めご了承ください。
- 【定員】 水曜・土曜・日曜 各2名までとなります。(※受講は、中学生以上の方からとなります。)
- 【料金】 一般：240円 ・ 中学生：120円 (各料金の利用券を券売機でご購入ください。)
- 【持ち物】 運動しやすい服装 ・ タオル ・ 室内用シューズ ・ お飲物等

2020 4月

5月

6月

新型コロナウイルス感染症防止のため、当面の間、定員を2名に減らして開催いたします。
 ご理解とご協力をお願いいたします。(6/10～)

日	曜日	開始時間
10	水	11:00～
21	日	15:00～, 18:00～
27	土	

7月

8月

9月

日	曜日	開始時間
1	水	11:00～
8	水	11:00～
19	日	15:00～, 18:00～
25	土	

日	曜日	開始時間
5	水	11:00～
12	水	11:00～
16	日	15:00～, 18:00～
22	土	

日	曜日	開始時間
2	水	13:00～
9	水	13:00～
20	日	15:00～, 18:00～
26	土	

10月

11月

12月

日	曜日	開始時間
7	水	13:00～
14	水	13:00～
18	日	15:00～, 18:00～
24	土	

日	曜日	開始時間
4	水	13:00～
11	水	13:00～
15	日	15:00～, 18:00～
28	土	

日	曜日	開始時間
2	水	13:00～
9	水	13:00～
20	日	15:00～, 18:00～
26	土	

2021 1月

2月

3月

日	曜日	開始時間
6	水	13:00～
13	水	13:00～
17	日	15:00～, 18:00～
23	土	

日	曜日	開始時間
3	水	13:00～
10	水	13:00～
21	日	15:00～, 18:00～
27	土	

日	曜日	開始時間
3	水	13:00～
10	水	13:00～
21	日	15:00～, 18:00～
27	土	

※日程・時間が変更になる場合がございます。予めご了承ください。

★各講習会終了後(開始時間から約50分後)に10分間の『**無料トレーニングワンポイントアドバイス**』を開催しております！利用者証をお持ちの方対象です。受付までお問い合わせください。

仙台市根白石温水プール
 仙台市泉区根白石字杉下前18-2
 TEL 022-376-5124