

# 令和3年度(2021.4月～2022.3月)根白石温水プール・トレーニング講習会のご案内

2021.3.1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。  
 ※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。  
 ※新型コロナウイルス感染症防止の為、毎利用時の同意書記入と、マシンのアルコール消毒をお願いしております。  
 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みいただくか、電話(022-376-5124)にてお申込ください。  
 ※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】** 火曜・土曜・日曜 各4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 ・ 室内用シューズ ・ タオル ・ お飲物等

2021 4月

日	曜日	開始時間
6	火	15:00～
13	火	15:00～
18	日	15:00～, 18:00～
24	土	

5月

日	曜日	開始時間
4	火	15:00～
11	火	15:00～
16	日	15:00～, 18:00～
22	土	

6月

日	曜日	開始時間
1	火	15:00～
8	火	15:00～
20	日	15:00～, 18:00～
26	土	

7月

日	曜日	開始時間
6	火	15:00～
13	火	15:00～
18	日	15:00～, 18:00～
24	土	

8月

日	曜日	開始時間
3	火	15:00～
10	火	15:00～
15	日	15:00～, 18:00～
28	土	

9月

日	曜日	開始時間
7	火	15:00～
14	火	15:00～
19	日	15:00～, 18:00～
25	土	

10月

日	曜日	開始時間
5	火	15:00～
12	火	15:00～
17	日	15:00～, 18:00～
23	土	

11月

日	曜日	開始時間
2	火	15:00～
9	火	15:00～
21	日	15:00～, 18:00～
27	土	

12月

日	曜日	開始時間
7	火	15:00～
14	火	15:00～
19	日	15:00～, 18:00～
25	土	

2022 1月

日	曜日	開始時間
11	火	15:00～
18	火	15:00～
16	日	15:00～, 18:00～
22	土	

2月

日	曜日	開始時間
1	火	15:00～
8	火	15:00～
20	日	15:00～, 18:00～
26	土	

3月

日	曜日	開始時間
1	火	15:00～
8	火	15:00～
20	日	15:00～, 18:00～
26	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。

仙台市泉区根白石字杉下前18-2  
 根白石温水プール  
 TEL 022-376-5124  
<https://nenoshiroishi-pool.com/>

