

令和5年度（2023.4月～2024.3月）根白石温水プール・トレーニング講習会のご案内

2023.3.21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、お越しく下さい。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、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」「若林体育館」「新田東総合運動場」「中田温水プール」のトレーニング室もご利用になれます。

ご自身の体力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】 **事前予約制** 当館受付窓口で直接お申し込いただくか、お電話（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 各回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。）

【持物】 運動しやすい服装 ・ 室内用シューズ ・ タオル ・ お飲物等

2023 4月

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

5月

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

6月

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

7月

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

8月

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

9月

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

10月

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

11月

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

12月

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

2024 1月

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

2月

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

3月

日	曜日	開始時間
5	火	15:00～
12	火	15:00～
17	日	15:00～18:00～
23	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 022-376-51

