

令和6年度(2024.4月～2025.3月)根白石温水プール・トレーニング講習会のご案内

2024.3.22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。

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・施設の使用方法・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いただくか、お電話(022-376-5124)にてお申しください。
※無連絡での欠席の場合、次回のご予約はお受けできないことがございますので、予めご了承ください。
- 【定員】 第1月曜・第2水曜・第3日曜・第4土曜 各回**4名**までとなります。(※受講は、中学生以上の方対象。)
- 【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 ・ 身分証明書(免許証、学生証等)

2024 4月

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

5月

日	曜日	開始時間
6	月	13:00～
8	水	13:00～
19	日	15:00～, 18:00～
25	土	

6月

日	曜日	開始時間
3	月	13:00～
12	水	13:00～
16	日	15:00～, 18:00～
22	土	

7月

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

8月

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

9月

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

10月

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

11月

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

12月

日	曜日	開始時間
2	月	13:00～
11	水	13:00～
15	日	15:00～, 18:00～
21	土	

2024 1月

日	曜日	開始時間
6	月	13:00～
8	水	13:00～
19	日	15:00～, 18:00～
25	土	

2月

日	曜日	開始時間
3	月	13:00～
12	水	13:00～
16	日	15:00～, 18:00～
22	土	

3月

日	曜日	開始時間
3	月	13:00～
12	水	13:00～
16	日	15:00～, 18:00～
22	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/>

