

平成28年度(4月～H29年3月)根白石温水プール・トレーニング講習会のご案内

H28年10月1日改定

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。

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1時間15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いただくか、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】 各日8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

4月

日	曜日	開始時間
1	金	10:45～
11	月	13:15～
21	木	18:15～
23	土	17:45～

5月

日	曜日	開始時間
1	日	10:45～
11	水	13:15～
21	土	18:15～
28	土	17:45～

6月

日	曜日	開始時間
1	水	10:45～
11	土	13:15～
21	火	11:15～
25	土	17:45～

7月

日	曜日	開始時間
1	金	10:45～
11	月	13:15～
21	木	18:15～
23	土	17:45～

8月

日	曜日	開始時間
1	月	10:45～
11	木・祝	13:15～
21	日	18:15～
27	土	17:45～

9月

日	曜日	開始時間
1	木	12:30～
11	日	13:15～
21	水	11:15～
24	土	17:45～

10月

日	曜日	開始時間
1	土	10:45～
11	火	11:15～
21	金	18:15～
22	土	17:45～

11月

日	曜日	開始時間
1	火	10:45～
11	金	13:15～
21	月	18:15～
26	土	17:45～

12月

日	曜日	開始時間
1	木	12:30～
11	日	13:15～
21	水	13:00～
24	土	17:45～

H29年 1月

日	曜日	開始時間
11	水	13:00～
21	土	18:15～
28	土	17:45～

2月

日	曜日	開始時間
1	水	10:45～
11	土・祝	13:15～
21	火	17:15～
25	土	17:45～

3月

日	曜日	開始時間
1	水	10:45～
11	土	13:15～
21	火	17:15～
25	土	17:45～

日程・時間が変更する場合がございます。予めご了承ください。

各講習会実施時間の前に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