

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

2020.6.1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。
 ※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ことがございますので、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 | 11:00～ |
| 9 | 水 | 11:00～ |
| 20 | 日 | 15:00～, 18:00～ |
| 26 | 土 | |

10月

11月

12月

| 日 | 曜日 | 開始時間 |
|----|----|----------------|
| 7 | 水 | 11:00～ |
| 14 | 水 | 11:00～ |
| 18 | 日 | 15:00～, 18:00～ |
| 24 | 土 | |

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

| 日 | 曜日 | 開始時間 |
|----|----|----------------|
| 2 | 水 | 11:00～ |
| 9 | 水 | 11:00～ |
| 20 | 日 | 15:00～, 18:00～ |
| 26 | 土 | |

2021 1月

2月

3月

| 日 | 曜日 | 開始時間 |
|----|----|----------------|
| 6 | 水 | 11:00～ |
| 13 | 水 | 11:00～ |
| 17 | 日 | 15:00～, 18:00～ |
| 23 | 土 | |

| 日 | 曜日 | 開始時間 |
|----|----|----------------|
| 3 | 水 | 11:00～ |
| 10 | 水 | 11:00～ |
| 21 | 日 | 15:00～, 18:00～ |
| 27 | 土 | |

| 日 | 曜日 | 開始時間 |
|----|----|----------------|
| 3 | 水 | 11:00～ |
| 10 | 水 | 11:00～ |
| 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