

トレ室利用前**必須**

スタートアップ講座！

室内にある運動器具を自分でセッティングし、正しく安全にご利用いただくため、トレーナーが使用方法などの説明を、小集団対象（事前申し込み制）に実施します。



【開催日時】

健康増進等複合施設総合窓口でご確認ください

月 2 回程度開催中

【施設利用ができる方】

＊下記のすべてに該当する方

- ① 18 歳以上で安全に運動器具を使用しトレーニングが実施できる方
- ② スタートアップ受講済みの方



【申し込み方法】

総合受付：0297-79-6253

火～日 祝日・年末年始を除く

受付時間：9 時～19 時

＊フリータイムトレーニングはトレーナーの常駐はありません。