

# 沼津市総合体育館トレーニング室

## = 初回講習会 2024年2月開催スケジュール =

9:00	
10:00	集合時間 9:45 ~ 9:55
11:00	10:00 ~ 10:40
12:00	
13:00	集合時間 12:45 ~ 12:55
14:00	13:00 ~ 13:40
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	集合時間 18:15 ~ 18:25
19:00	18:30 ~ 19:10
20:00	

### 【初回講習会受講について】

- ・本トレーニング室のご利用には、初回講習会の受講が必須です。
- ・講習会は約40分です。(施設内ルール・マシンの利用方法など)
- ・利用者登録を行い、講習終了後、登録カードをお渡しします。
- ・トレーニングウェアで、利用券・身分証をお持ちいただき、講習開始の5分前までにトレーニング室にお越しください。  
※利用券は1F券売機でご購入お願いいたします。  
遅刻された場合、講習会に参加することはできませんので、お時間に余裕をもってお越しください。
- ・講習会終了後、講習会開始時間より3時間までは、トレーニング室をお使いいただけます。

### =参加時にご用意いただくもの=

- ・住所とご本人確認ができるもの  
(免許証、住民票写し、マイナンバーカード等)
- ・トレーニングウェア、室内用シューズ、飲料水、タオル
- ◆トレーニングウェア：一般的に運動着として販売されているもの  
(デニム、デニム風パンツ、ボタン付シャツなどカジュアルウェアはご遠慮ください)
- ◆シューズ：つま先、かかとがしっかりと覆われるものが望ましい  
(サンダル、下駄、裸足でのご利用はできません)
- ◆飲料水：フタがしっかりと閉まる容器でお持ちください。  
※飲酒後のご利用はできません。  
☆施設でのお着替えは必ず「更衣室」をご利用ください。  
更衣室には「リターン式ロッカー」をご用意しています。  
使用にあたっては「100円」が必要になりますので、必ずご準備ください。

### =初回講習会費用=

- ・初回講習会は無料ですが、通常の**施設利用料**がかかりますので、券売機でトレーニング室利用チケットをご購入お願いいたします。

### 【感染症対策について】

- ・マスクの着用はご自身のご判断にお任せいたします。
- ・使用した機器はアルコールで除菌をお願いします。

### 【2月の休館日】

**2月26日(月)**

### [ お問い合わせ先 ]

沼津市総合体育館(香陵アリーナ) TELL: 055-928-5231