

# 沼津市総合体育館トレーニング室

## ＝初回講習会 12月開催スケジュール＝

11月のタイムスケジュール	
9:00	
	集合時間
10:00	9:45 ~ 9:55
	10:00 ~ 10:40
11:00	
12:00	
	集合時間
13:00	12:45 ~ 12:55
	13:00 ~ 13:40
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	集合時間
	18:15 ~ 18:25
19:00	18:30 ~ 19:10
20:00	

※休館日：第4月曜日

### 【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ているものが望ましい（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をお願いいたします。

### 【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。

**\* 以下の日程は、初回講習会は開催いたしませんのでご注意ください。**

**23・24・28・29日**

### 【予約方法】

※ご予約は、お電話、もしくは1F総合受付になります。

沼津市総合体育館 TEL：055-928-5231