

# 沼津市総合体育館トレーニング室

## ＝初回講習会 11月開催スケジュール＝

11月のタイムスケジュール	
9:00	
10:00	集合時間 9:45～9:55 10:00 ～10:40
11:00	
12:00	
13:00	集合時間 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 18:30 ～19:10
19:00	
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。  
※ご利用のみなさまには、まずはご自身の体調に十分お気を付けいただき、周りの方々にも快適にご利用いただけるようご協力をお願いいたします。
- ・使用した機器はアルコールで除菌をお願いします。

### 【お問い合わせ先】

お電話または沼津市総合体育館1F総合受付になります。

TEL：055-928-5231