トレーニングルームで からだを動かそう！

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

当館トレーニング室を初めて使用する際は、経験の有無に関わらず、安全にご利用していただくため、右記ビギナートレーニングを受講していただきます。
受講証発行後は、下記区分内のお好きな時間にご利用いただけます。

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

【利用可能時間（区分）】

午　前　　９：００～１２：００
午　後　１３：００～１７：００
夜　間　１７：３０～２１：３０

（利用可能時間は３つの区分に分かれています）

【料　金】１回４１０円（１区分につき）
＊回数券の販売もあります。
＊男女更衣室あります。ロッカー使用時に別途 100 円必要です。使用後戻ります。

ビギナートレーニング（初回講習）について

◆当館トレーニング室を初めて利用する際は、経験の有無に関わらず、安全にご利用していただくため、ビギナートレーニングの受講が必要となります。

■開催日時　月・水・土曜日
①10:00～　②14:00～　③18:30～

※上記時間に講習スタートとなります。受講したい時間の10分前までに事務室で受付を行ってください。遅れると受講できませんのでご注意ください。

■定　員　各回 10 名（先着順・予約不要）
＊部活動等での団体利用の場合は事前にご相談ください。

■料　金　410 円 ※受講後、時間内利用できます

■持ち物　トレーニングウェア（デニム、スラックス等不可）、屋内用シューズ、タオル、飲み物（ふた付き）
マスク ※忘れると受講できませんのでご注意ください。

【その他】

- 中学生、高校生、および７０歳以上の方は、学生証や運転免許証などの証明書類をご提示ください。料金が減額されます。
- 手帳（身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳）所有者の方は、手帳をご提示ください。料金が免除されます。
- 利用対象外の子ども連れの方は利用できません。また、初回講習未受講方はトレーニング室内には入れません。（介助者要相談）
- **感染症予防目的のため、利用の際はマスク着用をお願いしておりますので、忘れずにお持ちください。（有酸素運動マシン除く）**

サーラグリーンアリーナ［浜北総合体育館］

浜松市浜北区平口 5042-133　※サンストリート浜北 西側
☎053-585-1222（問合せ：９時～21 時）

指定管理者：公益財団法人浜松市スポーツ協会グループ