

地下トレーニング室にて！4月より始まります！

初心者講習 NEW

トレーニング初心者の方、当体育館の地下トレーニング室を初めてご利用される方向けに、『マシンの使い方、その他道具の使い方、トレーニング室におけるマナー』について、トレーナーがお教えする少人数制の講習です。

日時	毎月第3土曜日 午前10時30分～11時	
4月20日	5月18日	6月15日
7月20日	8月17日	9月21日
10月19日	11月16日	12月21日
1月18日	2月15日	3月21日

申込方法；毎月1日から電話または窓口にて申込み。

(例；4月20日の申込みは4月1日から開始)

定員；3名(定員になり次第、締め切り)。

◆当日の流れ◆

TEL092-641-9135

- ①開始15分前までに管理事務所にて受付を済ませて下さい。
- ②利用券を購入し、更衣室で着替えを済ませ、1階のスポーツ相談室に集合してください。

◆持参物◆

トレーニングウェア
室内用シューズ
ロッカー代30円

利用料金(2時間)

中学生 ※保護者同伴	90円	☆中高生は生徒手帳を提示。 ☆65～69歳、は市内に居住する方。 ※シルバー手帳など官公署が発行する 証明書を提示が必要。 ☆市内居住の70歳以上の方は、シルバー手 帳など官公署が発行する証明書を提示、 市内に居住する心身障がい者の方は身体 障害者手帳または療育手帳をご提示してく ださい。2時間無料券を発行します。 ※市外に居住する方は一般料金になります。
高校生	130円	
一般	260円	
高齢者 65～69歳	130円	

福岡市民体育館管理事務所