

# 高砂市総合体育館 トレーニングルーム



トレーニングルームを利用される場合は『初回講習会』の受講が必要です。

3月	木曜日	10:00	5日・12日・19日・26日
		18:30	5日・12日・19日・26日
	土曜日	13:30	14日・28日
4月	木曜日	10:00	9日・16日・23日・30日
		18:30	9日・16日・23日・30日
	土曜日	13:30	11日・25日

注) 休講となる場合がありますので、予め日程をご確認下さい。

	当日券		回数券(11枚)		定期券(1ヵ月)		備考
	一般	学生	一般	学生	一般	学生	
市内	300円/回	200円/回	3,000円	2,000円	4,000円	3,000円	※定期券は月初め～月末までの1ヵ月になります。
市外	600円/回	400円/回	6,000円	4,000円	8,000円	6,000円	

市内は高砂市・加古川市・明石市・稲美町・播磨町・三木市・小野市  
加西市・加東市・多可町・西脇市が対象となります。

- 申込方法 電話もしくは、体育館窓口にてお申し込み下さい。
- 受講資格 高校生以上
- 受講定員 1回 6名(18:30からは5名) ※予約優先
- 受講内容 利用にあたってのご案内・トレーニングマシンの使用説明。  
※約1時間程度後自由利用可能。
- 持ち物 **証明写真(横2.5cm×縦3.0cm)**  
※写真の裏にお名前を明記して下さい。  
トレーニングウェア等、運動のできる服装(ジーパン不可)  
室内用シューズ、学生証(学生の方)
- 注意事項 講習開始5分前には、体育館窓口にて受付を済ませて下さい。  
時間に遅れた場合、持ち物を忘れた場合は受講をご遠慮いただきます。

