



栄体育館トレーニングルーム メニューサポート

～初心者・高齢者・女性の方大歓迎♪～

トレーニングルームの利用が初めての方や
トレーニングを始めたばかりで、器具の使い方や
どんな内容で行ったらいいのかわからない！

そんなトレーニング初心者の方に、

簡単なメニューをご提供します♪

器具の使い方や効果的なトレーニングのポイントを
スタッフが1対1で、サポート致します♪



★詳細はこちら↓をチェック★

料 金	全身メニュー <u>1,500 円(メニュー表+簡易指導)</u>
支払方法	当日トレーニングルームの券売機または PayPay でお支払いください。
対 象	栄体育館トレーニングルームの利用講習会を受講済みの方。
担 当	池内真由美(健康運動指導士、スポーツ協会職員)
所要時間	お一人あたり 30～40 分程度。
予約方法	★前日予約制 直接ご来館いただくか、お電話でお申込みください。 電話番号…0256-45-1150(栄体育館事務室) 前日予約…事務室にて、10:00～受付開始 ※各回先着 2 名までです。先着順となりますので、当日のご予約は、予約状況等によりご利用できない場合がございます。トレーニングルームのスタッフまでご確認ください。
開催頻度 ・ 時間	週 3 回程度行います。 時間 11:00～12:30、13:30～15:00 ※詳しい日程は三条市スポーツ協会のホームページまたは、トレーニングルーム前の掲示板に掲載されている【トレーニングルームカレンダー】をご確認ください。2 週間ごとに随時更新致します。

【注意事項】

- ・持病や疾患等をお持ちの場合は、かかり付けの医師とご相談のうえ運動を行ってください。
- ・お渡ししたメニューは、その日の体調に合わせて回数や負荷を調節して行ってください。
- ・感染症対策の為、メニューサポートの時間中はマスクの着用をお願い致します。スタッフもマスク着用で対応をさせていただきます。
- ・器具の使用後は除菌スプレーを使用し、拭き取りをお願い致します。
- ・こまめな手洗いと除菌にご協力ください。