

十日町市総合体育館 トレーニング室

「登録講習会」について

※初めてご利用される方は、下記の①②いずれかのコースを選択し、受講してください。

・予約制（当日2時間前まで）・定員あり

①「個人プログラムの作成を希望される方」 → 「スタートコース」

使用料：1回券または定期券（屋内施設A券）を購入してください。

内 容：体力測定を行い、個人の目的・体力レベルに応じた効率的な「個人プログラム」を提供いたします。受講後常時利用可能です。

②「体験プログラムを希望する方」 → 「体験コース」

使用料：1回券または定期券（屋内施設A券）を購入してください。

内 容：どなたにでもできる「体験プログラム」を説明いたします。

受講後常時利用は可能ですが、「個人プログラム」の作成を希望される場合は、①「スタートコース」の受講が必要となります。

※ 日程は、都合により変更する場合がございます。

※ 運動のできる服装で、内履き・タオル・飲み物をご持参ください。

講習会日程表

	月曜～土曜	日曜・祝日
1回目	10:30～	10:30～
2回目	14:00～	14:00～
3回目	15:30～	15:30～
4回目	18:30～	17:00 営業終了
	21:30 営業終了	

登録講習会日は十日町市およびネージュスポーツクラブのHPか、十日町市総合体育館内に掲示してある登録講習会日程表をご覧ください。 ネージュスポーツクラブHP →



《問い合わせ・申込み》 十日町市総合体育館

TEL 025-752-4377