

# 2019年度(2019.4月～2020.3月)根白石温水プール・トレーニング講習会のご案内

2019.5.30改定

トレーニング室をご利用いただくには、講習会の受講が必要です。

トレーニング講習会は、予約制になっておりますので、事前に電話か直接窓口で予約をお願いします。

※当館は、定員8名で行っておりますので、受講希望の方はお早目にご予約をお取りください。

※講習会開始時間の定刻に講習会を始められるよう、お越してください。遅刻した際は、受講できなくなりますので、ご注意ください。

なお、講習会で発行される利用者証は、「仙台市体育館」「青葉体育館」「泉総合運動場」「新田総合運動場」「中田温水プール」「仙台市若林区体育館」のトレーニング室もご利用になれます。

ご自身の体力づくりと健康の保持増進にご活用ください。

【講習内容】 トレーニング理論・マシンの取り扱い方・エアロバイク等の使用の仕方・施設の利用方法・諸注意事項等について1時間15分程度の講習です。

【申込方法】 根白石温水プール受付窓口へ直接お申込いただくか、電話(022-376-5124)にてお申込ください。  
※無連絡での欠席の場合、次回のご予約はお受けできない場合がございますので、予めご了承ください。

【定員】 各日8名までとなります。(※受講は、中学生以上の方からとなります。)

【料金】 一般：240円 ・ 中学生：120円 (各料金の利用券を券売機でご購入ください。)

【持ち物】 運動しやすい服装 ・ タオル ・ 室内用シューズ ・ お飲物等

## 2019 4月

日	曜日	開始時間
3	水	11:00～
11	木	17:00～
19	金	18:00～
27	土	13:00～

## 5月

日	曜日	開始時間
10	金	18:00～
15	水	11:00～
18	土	13:00～
23	木	17:00～

## 6月

日	曜日	開始時間
5	水	11:00～
13	木	17:00～
22	土	13:00～
28	金	18:00～

## 7月

日	曜日	開始時間
5	金	18:00～
11	木	17:00～
17	水	11:00～
20	土	13:00～

## 8月

日	曜日	開始時間
1	木	17:00～
9	金	18:00～
21	水	11:00～
25	日	13:00～

## 9月

日	曜日	開始時間
5	木	17:00～
11	水	11:00～
20	金	18:00～
29	日	13:00～

## 10月

日	曜日	開始時間
2	水	11:00～
11	金	18:00～
20	日	13:00～
24	木	17:00～

## 11月

日	曜日	開始時間
1	金	17:00～
5	火	18:00～
10	日	11:00～
21	木	13:00～

## 12月

日	曜日	開始時間
1	日	13:00～
11	水	11:00～
19	木	17:00～
27	金	18:00～

## 2020 1月

日	曜日	開始時間
9	木	17:00～
17	金	18:00～
22	水	11:00～
26	日	13:00～

## 2月

日	曜日	開始時間
6	木	17:00～
12	水	11:00～
16	日	13:00～
28	金	18:00～

## 3月

日	曜日	開始時間
5	木	17:00～
13	金	18:00～
18	水	11:00～
29	日	13:00～

※日程・時間に変更になる場合がございます。予めご了承ください。

★各講習会終了後(開始時間から約1時間15分後)に10分間の『**無料** トレーニングワンポイントアドバイス』を開催しております！利用者証をお持ちの方対象です。受付までお問い合わせください。

仙台市根白石温水プール  
仙台市泉区根白石字杉下前18-2  
TEL 022-376-5124