

# トレーニング室 利用案内

当施設のトレーニング室のご利用は、「登録手続き」を行ってからのご利用になります。

- ① 高校生以下の方、またはトレーニング経験のない方は「講習会」の受講が必要
- ② 高校を卒業した方で、かつトレーニング経験のある方は「窓口での簡易講習」が可能

※経験があるけど不安な方はトレーニング講習の受講をおすすめします。

## ①該当の方 【講習会について】

【申込】 事前予約制(定員4名) ※受講日の前日までに電話又は、窓口にてお申し込みください。

【料金】 一般：240円 中学生：120円

【持物】 室内用運動靴、運動しやすい服装、タオル、飲み物 等

【時間】 午前 10:00～ 午後 13:30～ 夜間 18:30～ ※日によって時間帯が変わります。

【講習日】 ●印のついた時間帯に行ないます。

月	日	曜日	午前	午後	夜間	月	日	曜日	午前	午後	夜間	月	日	曜日	午前	午後	夜間	月	日	曜日	午前	午後	夜間	
4 2024	9	火			●	5	7	火		●		6	6	木			●	7	6	土	●			
	17	水		●			15	水	●				15	土	●				18	木				●
	27	土	●				28	火			●		26	水		●			26	金			●	

月	日	曜日	午前	午後	夜間	月	日	曜日	午前	午後	夜間	月	日	曜日	午前	午後	夜間	月	日	曜日	午前	午後	夜間
8	7	水			●	9	6	金		●		10	3	木	●			11	11	月			●
	17	土	●				17	火			●		14	月	●	●			20	水	●		
	26	月		●			28	土	●				29	火			●		27	水			●

月	日	曜日	午前	午後	夜間	月	日	曜日	午前	午後	夜間	月	日	曜日	午前	午後	夜間	月	日	曜日	午前	午後	夜間
12	6	金		●		1 2025	7	火			●	2	4	火			●	3	5	水			●
	14	土	●				14	火		●			17	月		●			17	月			●
	19	木			●		25	土	●				22	土	●				29	土	●		

## ②該当の方 【窓口簡易講習について】

→補足:トレーニング経験とは? 当体育館以外の施設(県外施設も可)でマシントレーニングやフリーウェイトトレーニングの経験がある、または大学・専門学校等でトレーニングについて学ばれていた方

【簡易講習に必要な物】 身分証明書(できれば顔が写っているもの)

【簡易講習の流れ】 1、身分証の提示 2、登録用紙の記入 3、利用案内について説明 4、利用者証発行

※上記、手続き完了後、即日トレーニング室の利用も可能となりますので、

室内用運動靴、動きやすい服装、タオルや飲み物等をご持参ください。

# トレーニング室利用者カード 共通使用可能施設

施設名	電話番号	住所
カメイアリーナ仙台 (仙台市体育館)	022-244-1111	太白区富沢1-4-1
元気フィールド仙台 (新田東総合運動場)	022-231-1221	宮城野区新田東4-1-1
青葉体育館	022-717-1191	青葉区堤町1-1-5
泉総合運動場	022-372-1019	泉区野村字新桂島前60
根白石温水プール	022-376-5124	泉区根白石字杉下前18-2
中田温水プール	022-306-5971	太白区中田町字二軒橋14-30

※講習会について、施設毎に開催日程が異なりますので、事前にお問い合わせの上、ご参加ください。

また、休館日につきましても、施設毎異なります。ホームページ等でもお知らせしておりますので各自、ご確認ください。