

トレーニング オリエンテーション

毎月 第3水曜日 13:30~
第2木曜日 19:00~
第4火曜日 19:00~

トレーニングで筋力UP! マシンを使ってダイエット! 講習を1回受ければ更新なしです! ずっと使えます★

※原則利用料金がかかります。

集合場所
対 象
参加費
定 員
内 容

トレーニングゾーン
中学生以上(※中学生は保護者同伴です。)
1,000円 ※再受講の場合は500円
20名
・トレーニングゾーン、トレーニングルームの利用について
・トレーニング機器の使い方説明

申 込

必要事項を記入のうえ、受講料を添えて
希楽々事務局にお申込みください。

問 合 せ

NPO法人 希楽々
0254-66-8119

講習後に、
登録証をお渡しします。
これがあれば、
トレーニングルーム・トレーニングゾーン
を利用することができます。



トレーニングオリエンテーション 申込書

ふりがな		年齢	歳	性別	男・女
氏名					
住所	〒	電話番号	()	—	
希望日	月	日()	13:30~	・	19:00~
登録者番号	入金	写真	受講 終了日	H 年 / ()	トレーナー

トレーニングオリエンテーション 予定表

	昼の部 (13:30~14:30)	夜の部 (19:00~20:00)	
	水曜日	木曜日	月曜日
4月	17日	11日	22日
5月	15日	9日	27日
6月	19日	13日	24日
7月	17日	11日	22日
8月	21日	8日	26日
9月	18日	12日	30日
10月	16日	10日	28日
11月	20日	14日	25日
12月	18日	12日	23日
1月	15日	9日	27日
2月	19日	13日	17日
3月	18日	12日	23日

利用料金表

	一回		定期券(1ヵ月)	回数券(11枚)		年バス
	市内	市外	市内	市内	市外	希楽々会員
ランニングコース トレーニングコース トレーニングゾーン	100円	150円	600円	1,000円	1,500円	30,000円

市内高校生以下は無料