

# トレーニング室

## 初回利用者説明会スケジュール

### 【平日】

|        |        |        |        |
|--------|--------|--------|--------|
| 10:00～ | 11:00～ | 12:00～ | 13:00～ |
| 14:00～ | 15:00～ | 16:00～ | 17:00～ |
| 18:00～ | 19:00～ |        |        |

### 【土・日・祝日】

|        |        |        |        |
|--------|--------|--------|--------|
| 10:00～ | 11:00～ | 14:00～ | 16:00～ |
| 17:00～ | 18:00～ | 19:00～ |        |

#### 【説明会受講の流れ】

一階総合窓口にて受付⇒登録用紙記入⇒トレーニング室にて説明会受講  
(約20分)

⇒フリートレーニング(約1時間40分) 計2時間

※説明会開始15分前迄に直接総合窓口にて受付を行ってください。

#### 【説明会持ち物】

- ・トレーニングウェア ・室内シューズ ・汗拭きタオル
- ・飲料水(フタつきの物)

※初回講習会を完了されないとトレーニング室のご利用はできません。

※初回講習会参加にはトレーニング室利用料510円がかかります。

※スタジオプログラムに参加される場合にも受講が必須となります。

※運動用ウェアとシューズが無い場合、受講はできません。

※混雑時はお待ち頂く場合もございますので、予めご了承ください。

※刺青のある方は刺青の見えない服装での利用をお願い致します。

## サイデン化学アリーナ

さいたま市記念総合体育館

☎048-851-5050