

トレーニング室 初回利用者説明会のご案内

< 説明会受付及び開始時間 >

【平日】

受付時間	説明会時間
9:00～9:50	10:00～10:20
9:50～10:50	11:00～11:20
10:50～11:50	12:00～12:20
11:50～12:50	13:00～13:20
12:50～13:50	14:00～14:20
13:50～14:50	15:00～15:20
14:50～15:50	16:00～16:20
15:50～16:50	17:00～17:20
16:50～17:50	18:00～18:20
17:50～18:50	19:00～19:20

【土・日・祝日】

受付時間	説明会時間
9:00～9:50	10:00～10:20
9:50～10:50	11:00～11:20
12:50～13:50	14:00～14:20
14:50～15:50	16:00～16:20
15:50～16:50	17:00～17:20
16:50～17:50	18:00～18:20

受付時間内に1階総合受付にて、説明会参加手続き（登録用紙記入、施設利用料（現金のみ）支払い）をお願い致します。

※説明会時間（20分間）は目安となります。

※最終説明会参加の場合の施設利用は20:45までとなります。

【説明会受講の流れ】

①1階総合受付にて参加申込 ⇒ ②2階トレーニング室受付にて参加確認 ⇒ ③説明会実施場所で開始時間まで待機 ⇒ ④説明会受講 ⇒ ⑤フリートレーニング（約1時間40分）

【説明会持ち物】

- ・室内シューズ（施設利用有無に関わらず必須）
- ・トレーニングウェア
- ・汗拭きタオル
- ・飲み物（フタつきの物）

【注意事項】

- ・トレーニング機器、スタジオプログラムの利用に関わらず、説明会参加には施設利用料520円がかかります。
- ・初回説明会の受講を完了後、トレーニング機器のご利用、スタジオプログラムへのご参加が可能となります。
- ※スタジオプログラム参加希望の場合、説明会受講後に整理券の取得が必要となり、その時点で定員オーバーの場合はご参加頂けませんので、予めご了承ください。
- ・混雑時に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、タトゥーのある方は、第三者から見えない服装等にてご対応ください。

サイデン化学アリーナさいたま