

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520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