

政府の緊急事態宣言を受けて

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～

【土・日・祝日】

10:00～	11:00～	14:00～	16:00～
17:00～			

【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(フタ付きの物)

※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ご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