

# 仙台市 中田温水プール 【トレーニング初回講習のご案内】

所在地：仙台市太白区中田町二軒橋 14-30 TEL:022-306-5971

設置者：仙台市 指定管理者：陽光ビルサービス・三井物産F・ルネサンスグループ

## ■ トレーニング室及びプールの利用時間について

※最終退館：平日22:00、土日20:00となります。

トレーニング室	開始	終了
月曜～金曜	10:00	21:45
土・日曜	10:00	19:45

プール	開始	終了
月曜～金曜	10:00	20:45
土・日曜	10:00	19:45

## ■ 定期休館日（保守点検日） 毎月1回

2021年度	4月21日	5月19日	6月16日	7月21日	8月25日	9月15日
	10月20日	11月17日	12月15日	1月12日	2月16日	3月16日

※年末年始休館日：12月28日（火）～1月4日（火）

※臨時休館日：11月1日（月）～11月30日（火）

※その他 臨時休館、休館日の変更・追加等ございましたら、掲示坂にてお知らせいたします。

## ■ 初回講習について

【講習内容】 ①施設利用案内、②筋トレのポイント、③マシン使用方法、④目的別トレーニング、⑤利用者証配布

【受講料金】 ●一般（※高校生以上）：240円、 ●中学生：120円 ※小学生は利用いただけません。

【定員】 水曜日/日曜日 6名定員となります。

## ■ 講習会スケジュールについて

9月 全4回				10月 全8回			
日程	曜日	開始時間	所要時間	日程	曜日	開始時間	所要時間
1日	水曜	13:00	45分～60分	6日	水曜	13:00	45分～60分
8日				13日			
22日				27日			
29日							
	日曜	14:00	人数等により変動します。		日曜	14:00	人数等により変動します。
5日				3日			
12日				10日			
19日				17日			
26日				24日			
				31日			

## ■ 初回講習時の注意点・持ち物等

- ① **トレーニングウェア、室内用シューズ**を持参の上、講習時に必ず着用して頂きます。
- ② トレーニング室利用者証交付につき、**身分証明書（運転免許、保険証、生徒手帳など）**をお持ちください。
- ③ 受付窓口左手側の自動券売機にて、「トレーニング一般＝240円」もしくは「トレーニング中学生＝120円」のチケットをご購入の上、2Fトレーニング室までお越しください。
- ④ お着替えや大きなお荷物のお預けは、1F更衣室をご利用ください。
- ⑤ 講習**開始10分前**までにはトレーニング室に集合してください。開始から10分以上経過した場合はご参加いただけません。