

トレーニングカレンダー2017 11月



スポーツ大会や文化センターの行事等により、駐車場が大変混雑し、ご迷惑をおかけしております。

つきましては、皆様に安心してご利用していただくために、ロープを張って駐車スペースを確保することにしました。恐れ入りますが、ご利用の際のロープの開閉をご自身でお願いいたします。その際、閉め忘れのないようお願いいたします。

なお、それでも駐車スペースがない場合は、アリーナ事務室までご連絡ください。【0248-76-8111】

1	水	
2	木	シニアスポーツ交流親善会 500人
3	金	文化の日
4	土	トレーニング入門教室(10:30~12:00) <u>この時間は許可証をお持ちの方は利用できません。</u> ※参加希望の方は3日前までに申し込みが必要です。
5	日	
6	月	休館日
7	火	
8	水	
9	木	トレーニング入門教室(19:30~21:00) <u>この時間は許可証をお持ちの方は利用できません。</u> ※参加希望の方は3日前までに申し込みが必要です。
10	金	
11	土	
12	日	
13	月	休館日
14	火	
15	水	

トレーニングルームカレンダー2017 11月

【お知らせ】

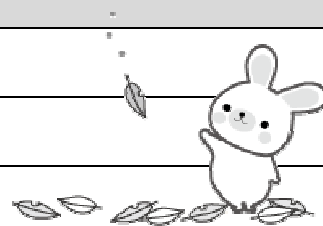
①空調及び空気清浄機の関係により、トレーニングルームの窓の開閉を禁止します。空調に関してご要望があればアリーナ事務所までお声がけください。

②貴重品等は自己管理して頂くようお願いします。

11月からメインアリーナのLED化照明工事が始まります。工事期間は3月までを予定しています。そのため、須賀川アリーナで開催される大会はありません。

トレーニングルームは通常通りご利用になれます。

16	木	
17	金	
18	土	
19	日	トレーニング入門教室(10:30~12:00) <u>この時間は許可証をお持ちの方は利用できません。</u> ※参加希望の方は3日前までに申し込みが必要です。
20	月	休館日
21	火	トレーニング入門教室(19:30~21:00) <u>この時間は許可証をお持ちの方は利用できません。</u> ※参加希望の方は3日前までに申し込みが必要です。
22	水	
23	木	勤労感謝の日
24	金	
25	土	
26	日	
27	月	休館日
28	火	
29	水	
30	木	



◎インストラクターへの相談時間のご案内◎

11月 4日(土) 10:00~10:30(西山先生)

11月 9日(木) 19:00~19:30(郡司先生)

11月19日(日) 10:00~10:30(西山先生)

11月21日(火) 19:00~19:30(郡司先生)

この機会にトレーニングに関する質問、悩みなど先生に相談してみたい方が多いのではなかろうか！

《相談内容の例》

トレーニングマシンの使い方、運動の効果、運動プログラムなど。