スポーツセンター利用案内　１１月分
〈格技室・トレーニング室〉

利用上の注意

○ 全館土足厳禁です。上靴等をご持参ください。
○ トレーニング室・格技室は、禁煙・飲食禁止です
○ トレーニング室は、中学生以下の方は利用できません。
○ 毎週月曜日・木曜日の１８時～１９時３０分まで、トレーニングの指導をしております。
○ トレーニング器具を利用する際は、必ず上履きを履いてご利用ください。
○ 利用にあたって、故意に建物または備付器具等を破損したときは損害を賠償しなければなりません。
○ 利用案内掲載後、予定が変更となり専用利用となる場合もございます。あらかじめご了承ください。
　なお、変更内容につきましては、スポーツセンター一般利用者入口掲示板にてご案内しております。

利用時間

◇ 午　前　　９時００分～１２時３０分
◇ 午　後　　１３時３０分～１７時３０分
◇ 夜　間　　１８時００分～２１時００分　〈日曜・祝祭日休館〉

利用料金

○ 利用料金は時間帯ごとにそれぞれ徴収いたします。

区　分	午前	午後	夜間	回数券（６枚綴）	定期券（３ヶ月）	定期券（６ヶ月）
小学生・中学生	５０円	５０円	５０円	２５０円	１，０１０円	１，６３０円
高　校　生	７０円	７０円	７０円	３５０円	１，４２０円	－
学生・一般	１００円	１００円	１００円	５００円	２，０３０円	－
高　齢　者	５０円	５０円	５０円	２５０円	１，０１０円	－

※ 指導者を伴う少年団活動等以外での児童・生徒（小・中学生）の夜間利用は、保護者同伴でご利用下さい。

		格　技　室　（第２体育室）		
		午前【9:00～12:30】	午後【13:30～17:30】	夜間【18:00～21:00】
1	日			休
2	月		キッズ運動教室④	剣　道 極真空手
3	火			休
4	水	スローエアロビック教室		剣　道 極真空手
5	木	ズンバ教室		剣　道 極真空手
6	金	ストレッチ教室		柔　道 少林寺拳法
7	土			剣　道 極真空手
8	日			休
9	月		キッズ運動教室⑥	剣　道 極真空手
10	火	ヨガ教室		柔　道 少林寺拳法
11	水	スローエアロビック教室		剣　道 極真空手
12	木	ズンバ教室		剣　道 極真空手
13	金	ストレッチ教室		柔　道 少林寺拳法
14	土			剣　道 極真空手
15	日			休
16	月			剣　道 極真空手
17	火			柔　道 少林寺拳法
18	水	スローエアロビック教室		剣　道 極真空手
19	木	ズンバ教室		剣　道 極真空手
20	金	ストレッチ教室		柔　道 少林寺拳法
21	土			剣　道 極真空手
22	日			休
23	月			休
24	火			柔　道 少林寺拳法
25	水	スローエアロビック教室		剣　道 極真空手
26	木	ズンバ教室		剣　道 極真空手
27	金	ストレッチ教室		柔　道 少林寺拳法
28	土			剣　道 極真空手
29	日			休
30	月	休　館　日		

		トレーニング室　（第１体育室）		
		午前【9:00～12:30】	午後【13:30～17:30】	夜間【18:00～21:00】
1	日			休
2	月			
3	火			休
4	水			
5	木			
6	金			
7	土			
8	日			休
9	月			
10	火			
11	水			
12	木			
13	金			
14	土			
15	日			休
16	月			
17	火			
18	水			
19	木			
20	金			
21	土			
22	日			休
23	月			休
24	火			
25	水			
26	木			
27	金			
28	土			
29	日			休
30	月	休　館　日		

お問合せ：（一財）Nスポーツコミッションなよろ　TEL 01654-3-6627