



# トレーニングルームで からだを動かそう！



当館トレーニング室を初めて使用する際は、経験の有無に関わらず、安全にご利用していただくため、右記ビギナートレーニングを受講していただきます。

### 【利用可能時間（区分）】

午 前 9:00~12:00

午 後 13:00~17:00

夜 間 17:30~21:30

(利用可能時間は3つの区分に分かれています)

【料 金】 1回410円(1区分につき)

\*回数券の販売もあります。

\*男女更衣室あります。ロッカー使用時に  
別途100円必要です。使用後戻ります。

### 【その他】

- ・中学生、高校生、および70歳以上の方は、学生証や運転免許証などの証明書類をご提示ください。料金が減額されます。
  - ・手帳（身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳）所有者の方は、手帳をご提示ください。料金が免除されます。
  - ・利用対象外の子ども連れの方は利用できません。また、初回講習未受講の方はトレーニング室内には入れません。（介助者を要相談）

# ビギナートレーニング (初回講習) について



- ◆当館トレーニング室を初めて利用する際は、経験の有無に関わらず、安全にご利用していただくため、ビギナートレーニングの受講が必要となります。

■開催日時 月・水・土 曜日

①10:00～ ②14:00～ ③18:30～

※上記時間に講習スタートとなります。受講したい時間の  
**10分前までに事務室で受付**を行ってください。  
遅れると受講できませんのでご注意ください。

■定員 各回15名(先着順・予約不要)

\*部活動等での団体利用の場合は要相談

■料 金 410円 ※受講後、時間内利用できます

■持ち物 トレーニングウェア(デニム、スラックス等不可)、  
屋内用シューズ、タオル、飲み物(ふた付き)

## 浜北総合体育館（サーラグリーンアリーナ）

浜名区平口 5042-133 ※サンストリート浜北 西側

☎053-585-1222（問合せ：9時～21時）

指定管理者：(公財) 浜松市スポーツ協会グループ

