

# トレーニングルーム講習会利用概要

白梅総合体育館トレーニングルームの利用は会員制です。  
利用を希望される方は、必ず初回講習会を受講してください。

## 【講習開催日】

第1・3（・5）月曜日	10：00～	2名
第1・3（・5）水曜日	14：30～	2名
第2・4 水曜日	18：30～	2名

※講習時間は2時間程度を目安としてください。

講習会は予約制です！  
前日までに電話で予約してください

## 【講習内容】

- ・問診と体カテスト（握力・最大酸素摂取量等）と器具の説明

## 【必需品】

- ・運動のできる服装・屋内シューズ・印鑑・タオル・飲み物など

## 【費用】

- ・IDカード代 550円
- ・月間フリーパス又は年間フリーパスのいずれかを購入してください。  
※真庭市内総合型スポーツクラブ会員は割引致します。
- ・法人会員の方はIDカードのみご購入ください。



IDカード



月間パス



年間パス

●月間フリーパス
市内 1,550円
市外 2,600円
●年間フリーパス
市内 17,500円
市外 30,000円

## 【備考】

トレーニングルーム利用時間 平日・土曜日・祝日 9：00～22：00  
日曜日 9：00～17：00

※イベント等で利用休止になる場合があります。

注意事項を遵守し、ご利用ください。

連絡先 白梅総合体育館 ☎0867-52-5905