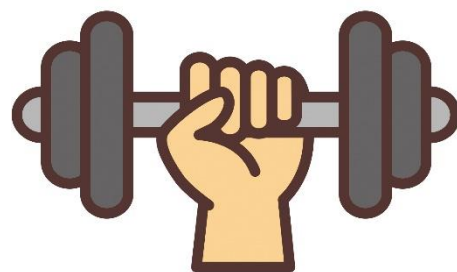


# トレーニング室初回者講習会 参加者募集!!

★トレーニング室は中学生を除く  
15歳以上から利用できます。



初めてトレーニング室を利用される方からよくある質問にお答えする形で、トレーナーが利用方法を説明しながらトレーニング室をご案内します。「こんな使い方もあるんです。こんな楽しみ方もあるんです。」をたくさん紹介します。



## 1. トレーニングマシンをご案内

有明スポーツセンタートレーニング室には、有酸素運動系 22 台、筋力トレーニング系 24 台、リラクゼーション系 5 台、その他 5 台体を鍛えるマシンがあります。初心者から中級者まで飽きずに体を鍛えることができます。



## 2. トレーニング室のマナーをご案内

トレーニングマシンは、みんなで使う体を鍛える大切な道具です。取り扱い方法や譲り合って使うことが大事です。基本的なマナーをお伝えします。



## 3. いろいろなサービスをご案内

トレーニング室には、トレーナーが常駐、安心してトレーニングに取り組めるほか、トレーナーはメニューを個人用に作成するほか、トレーニングへのアドバイスもしてくれます。お得な回数券や定期券のご紹介もいたします。

### お申込み

令和5年1月24日から27日の午後2時30分から3時30分の間にトレーニングルームに直接お越し下さい。トレーナーに「講習会希望です」とお声がけください。おすすめの機器のご案内や1人1人にあった運動プログラムの作成をいたします。