

リフレッシュプラザ柏

★ トレーニングルーム 講習会案内 ★

トレーニングルームをご利用頂くには、有料の初回講習会の受講が必要です。講習会受講につきましては、事前の予約が必要となります。

- ご予約は「お電話」もしくは「1F 総合受付」にて直接お申し込みください！！
- トレーニングルームのご利用対象者は、高校生以上からとなります。
- 利用時間内（2時間）に講習会（30分）の時間も含まれます！！
- 講習会当日は時間に遅れないようお願い致します。場合により受講できない事もあります。

① 下記の表からご都合の良い日時をお選びください。（各講習会／定員／7名）

| ジム講習会 | 月 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------|---|---|---|---|---|
| 11:30~12:00 | | | ★ | | |
| 14:00~14:30 | ★ | ★ | | ★ | |
| 19:00~19:30 | | | ★ | ★ | ★ |

※毎週火曜日が休館日（火曜日が祝日の場合は、その翌日が休館日になります。）

※上記日程は、予告なく変更する事がございます。ご了承ください。

② 次に予約をします（お電話でも直接でもOKです。）

リフレッシュプラザ柏 受付まで ⇒ TEL 04-7173-5900

（※受講人数に余裕のある場合は、当日受付・受講も可能です。）

| | | |
|-------|--------------|------------------|
| 持 ち 物 | ◆運動の出来る服装 | （※トレーニングウェア等） |
| | ◆室内用運動シューズ | （※サンダルや踵の無い靴は不可） |
| | ◆タオル、ペットボトル等 | （※蓋のついている物） |
| | ◆施設利用料 | （※料金表でご確認下さい） |

③ 講習会当日の流れ

- 1階受付にて講習会受講を申し出てください。ご案内いたします。
- 手続き等ありますので講習会が始まる「15分前」にはご来館ください。

『トレーニング、ワンポイントアドバイス致します。』

あなたの講習会予約日時は…平成 年 月 日()