初めて健康ルームを
利用される方へ！

健康ルーム　ご案内

SETP1　初めて健康ルームを利用させれる方は「初回利用ガイダンス（講習会）」
を受講していただき登録カードを発行します。
☆ガイダンスの実施時間帯は下記の予定表をご参照ください。

SETP２　２回目以降は登録カードを受付に提示し、受付簿に登録Noと入室時間をご記入ください。

SETP３　トレーニング終了後は受付簿の退室時間をご記入ください。

◇◆初回利用ガイダンス（講習会）開始時間目安◆◇

	月	火	水	木	金	土	日
午前	休館日（祝日の場合は土曜日と同じ時間で開催致します。）		１０：００～	１０：００～		１０：００～	
午後		１３：００～（教室開講中は不可）	１３：００～	１３：００～	１３：００～	１３：００～	１３：００～
		１５：００～	１５：００～	１５：００～	１５：００～	１５：００～	１５：００～
夜間		１９：００～	１９：００～		１９：００～	１９：００～	

【料金】

一般　250円/回
シルバー（65歳以上）　200円/回

【用意していただくもの】
・室内シューズ
・運動しやすい服装

◎ほかに一か月定期券、回数券（11回綴り）の販売もしています。

☆ガイダンスのみの参加も可能ですが料金は変わりません。

☆ガイダンス日程は月ごとに変わる場合があります。

☆中学生は保護者の同伴が必要となります。

※ガイダンスを受ける際は事前にご連絡いただきますようお願いいたします。

※月曜祝日の場合は、翌日が休館日となります。

光B&G海洋センター