

# 朝霞市立総合体育館 トレーニング指導員配置日程及びトレーニング室利用者認定講習会開催日程

## トレーニング指導員配置日程

| 曜日 | 月          | 火           | 水          | 木          | 金           | 土          | 日          |
|----|------------|-------------|------------|------------|-------------|------------|------------|
| 時間 | 9:00~17:30 | 12:30~21:30 | 9:00~17:30 | 9:00~17:30 | 12:30~21:30 | 9:00~17:30 | 9:00~17:30 |

## トレーニング室利用者認定講習会開催日程

| 曜日 | 月      | 火      | 水      | 木      | 金      | 土      | 日      |
|----|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 1部 | 10:30~ | 17:30~ | 10:30~ | 10:30~ | 17:30~ | 10:30~ | 10:30~ |
| 2部 | 16:30~ | 20:00~ | 16:30~ | 13:30~ | 20:00~ | 13:30~ | 13:30~ |

## 【お持ち物】

- ① トレーニングウェアなど動きやすい服装
- ② 館内用運動靴
- ③ 本人確認及び住所確認ができるもの（運転免許証、健康保険証、学生証など）
- ④ 利用証用の顔写真（縦 3.0cm×横 2.4cm 6ヵ月以内撮影 色付きメガネ・帽子禁止）  
または、写真付きの身分証とコピー代10円
- ⑤ 市内在勤及び在学の方は、その証明ができるもの（社員証、学生証など）

## 【その他】

- ① 参加費は無料です。
- ② 事前に総合体育館までお電話にてお申込みください。  
毎月15日午前10時から翌月分の受付を開始します。  
※1回あたり先着3名まで
- ③ 講習会開始時間の15分前までにご来館ください。  
※ご来館されない場合は、キャンセル扱いとなります。
- ④ 講習時間は45分程度です。
- ⑤ 中学生が火・金曜日の20時からの講習会に参加される際は、保護者の同伴が必要です。
- ⑥ 大会等の開催により、中止する場合がございます。  
詳しくは、朝霞市文化・スポーツ振興公社ホームページをご確認ください。
- ⑦ ご利用は中学生以上となり、中学生のみの利用は20時までとなります。