

県北体育館トレーニング室利用案内

1. 県北体育館トレーニング室の特徴

性別・年齢（高校生以上）・体力等に関係なくだれもが親しみをもって気軽に、効果的に、安全に利用できる施設です。（ビギナー講習を受講されてからのご利用になります。）

2. 利用時間
- | | |
|------|-------------|
| 午前の部 | 9：00～13：00 |
| 午後の部 | 13：00～17：00 |
| 夜間の部 | 17：00～21：00 |

3. 休 室
- ・12月28日～1月4日の年末年始
 - ・基本的に毎月第1月曜日の休館日
 - ・その他、全館貸切り等の場合は臨時休室になることがあります。

4. 利用対象
- 高校生または15歳以上の方
（中学生以下の利用、お子様連れのご利用はできません。）

5. 利用料金
- | | | | |
|-----|------|-----|------|
| 一 般 | 530円 | 高校生 | 270円 |
|-----|------|-----|------|

6. ビギナー講習について

- (1) 受講料
- 無 料

- (2) 講習日
- ・水曜日（毎週） 18時30分～20時30分
 - ・土曜日（隔週） 14時00分～16時00分
 - ・日曜日（隔週） 14時00分～16時00分
 - ・火曜日（偶数月・第1週目） 9時30分～11時30分
 - ・木曜日（奇数月・第1週目） 9時30分～11時30分

※講習時間は2時間程度です。

※都合により日時が変更となることがありますので、受講の際には必ず確認をお願いします。

- (3) 定 員
- 3名（予約制）※お電話でも予約ができます。

- (4) その他
- ・当館トレーニング室をはじめてご利用される方は、経験・知識の有無にかかわらず、全員がビギナー講習を受講していただきます。
 - ・ビギナー講習は定刻に開始しますので、10分前に着席できますよう時間に余裕をもってお越しください。
 - ・講習開始時刻に遅刻した場合は、受講をお断りする場合がございます。
 - ・急用でお越しただけない場合は、その旨ご連絡ください。
 - ・お子様連れでの受講はできません。

- (5) 講習に必要なもの

- ・上履き用スポーツシューズ（サンダル、スリッパは不可）
- ・上下トレーニングウェア（ジーンズ、チノパンなどは不可）
- ・印鑑（利用にあたって同意書を記入していただきます。）
- ・タオル、スポーツドリンク（体調や気候に応じて）
- ・マスク（新型コロナウイルス対策）

栃木県立県北体育館
TEL 0287-22-8012