

# トレーニング室

## 初回利用者説明会スケジュール

### 【平日】

10:00～	11:00～	12:00～	13:00～
14:00～	15:00～	16:00～	17:00～
18:00～	19:00～		

### 【土・日・祝日】

10:00～	11:00～	14:00～	16:00～
17:00～	18:00～	19:00～	

### 【説明会受講の流れ】

総合窓口にて受付 ⇒登録用紙記入⇒トレーニング室にて説明会受講  
(約1時間) ⇒フリートレーニング (約1時間) 計2時間

※説明会開始15分前迄に直接総合窓口にて受付を行ってください。

### 【説明会持ち物】

- ◆トレーニングウェア
- ◆室内シューズ
- ◆汗拭きタオル
- ◆飲料水(フタができる物)

### 【ご注意】

- ※初回講習会を完了されないとトレーニング室のご利用は出来ません
- ※初回講習会参加にはトレーニング室利用料510円がかかります
- ※スタジオプログラムに参加される場合にも受講が必須となります
- ※運動用ウェアとシューズが無い場合、受講はできません
- ※混雑時はお待ち頂く場合もございますので、予めご了承ください
- ※刺青のある方は刺青の見えない服装での利用をお願いします

サイデン化学アリーナ

HP専用QRコード⇒



さいたま市記念総合体育館

☎048-851-5050

住友不動産建物サービス(株)・住友不動産エスフォルタ(株)・毎日興業(株) 共同事業体