

岐阜市民総合体育館トレーニングルームのご利用について

【利用時間】 9時 ~ 21時 【料 金】 1回 200円 【定期券】 920円(1ヶ月分)
 ※岐阜市在住で70歳以上の方、障害者手帳等の交付を受けられている方は使用料が免除になります。

※更衣室あり（ロッカー等完備）

【注意事項】

- ※ 運動ができる服装・靴でトレーニングを行ってください。
- ※ トレーニングルームのご利用は、高校生以上の方
- ※ トレーニングルーム内での飲食はご遠慮ください。
- ※ トレーナーの都合上、日時等変更になる場合がありますのでご了承ください。



トレーナー在室時間表 平成31年 1月分

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--------------------|---------------------|---------------------|------------------------|---------------------|-------------------------|---------------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | 休館日 | 休館日 | 休館日 | 9:00 ∩ 16:00 | 9:00 ∩ 16:00 |
| 6 | 7 | 8 | 9 <small>リズム講座</small> | 10 | 11 | 12 |
| | 14:00 ∩ 17:00 | | 9:00 ∩ 16:00 | 14:00 ∩ 17:00 | 9:00 ∩ 16:00 | |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| | 9:00 ∩ 16:00 | 9:00 ∩ 16:00 | | 14:00 ∩ 17:00 | 9:00 ∩ 16:00 | 14:00 ∩ 17:00 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 <small>リズム講座</small> | 26 |
| | 9:00 ∩ 16:00 | 9:00 ∩ 16:00 | | 9:00 ∩ 16:00 | 9:00 ∩ 16:00 | 9:00 ∩ 16:00 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | その他、詳しい情報は→ | |
| 9:00 ∩ 16:00 | 休館日 | 14:00 ∩ 17:00 | | 14:00 ∩ 17:00 | | |