



ウゴクテ
UGOKUTE

トレーニングルーム

オリエンテーション



対 象	ウゴクテ トレーニングルームをはじめて利用される方 岐阜市柳ヶ瀬健康運動施設「ウゴクテ」のトレーニングルームを初めてご利用いただく際には <u>安全確保の為、原則、各マシンの使用説明を受けていただきます。</u>		
開 催 時 間	平日・土曜	【開始】9:15 ~ 【最終受付】20:00	
	日曜・祝日	【開始】9:15 ~ 【最終受付】16:00	
トレーニング ご 利 用 経 験	半年以上	未経験	
所 要 時 間	15分間	30分間	45分間
各時開始時間(分)	各時00分, 15分, 30分, 45分	各時00分, 30分	各時00分
定 員	1名		

申込方法

総合案内受付

またはお電話 (TEL:058-214-3760) でお申し込みください

※キャンセルの際はご連絡をお願いします。

- ・翌月末までのご予約を承ります。
- ・当日のご予約も空きがあれば、承ります。

※イベント開催時等は受付をご遠慮していただくこともあります。

◎オリエンテーション、体力測定、カウンセリングは、1日にどれか1つとします。

持 ち 物

利用登録カード、トレーニングルームご利用料金 (250円)
運動できる服装、室内用シューズ、タオル、飲物

