

トレーニングルーム ウゴクテ オリエンテーション



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

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。



- 対 象** トレーニングルームを利用される方
- 内 容** ご利用にあたってのマナーの確認及びマシンの使用方法説明
- 日 時** 平日・土曜の9時、11時、13時、15時、17時、19時
(日曜・祝日は17時、19時を除く)の
- 45分オリエンテーション
「各時15分から約45分間」(例) 9:15~10:00
 - 30分オリエンテーション
「各時00分からまたは30分から約30分間」
(例) 11:00~11:30、11:30~12:00
- ※30分オリエンテーションはマシンジムを
約1年間以上、利用経験がある方に限ります。
- ※毎週木曜日、年末年始(12/29~1/3)を除く
開始5分前にトレーニングルーム内受付にお越しください。
- 持ち物** 運動できる服装、室内用シューズ、タオル、飲物、
利用登録カード、トレーニングルームご利用料金(250円)
- 申 込** 総合案内またはお電話にて、予約希望日の1週間前より受付。
※キャンセルの際はご連絡をお願いします。

※事前のご予約をお願いいたします。
また、オリエンテーションと健康カウンセリングは別日とします。

