① 【新規講習】に参加
（※事前予約が必要）
内容：問診、器具説明等

→

② 【トレーニングアドバイス】に参加
（※事前予約が必要な施設あり）
内容：器具説明、相談等

→

③ 「個人トレーニング証」取得

→

④ 個人利用スタート！

※各センターとも、原則第２または第３月曜日は休館となります（月曜日が祝日の場合、翌日火曜日になることがあります）。
※新規講習やトレーニングアドバイスの詳細は各センターへお問い合わせください。

◆新規講習スケジュール表（施設別）◆　下記のスケジュール表をご覧のうえ、必ず、事前にお電話等で予約してください。

施設名	月	火	水	木	金	土	日	祝
総合スポーツセンター 東保木間２－２７－１ 03-3859-8211	●14：30～ ●18：30～ （休館日除く）	●10：00～ ●14：30～	●18：30～	●18：30～	●10：00～ ●14：30～	●14：30～ ●18：30～ （無料公開日除く）	●14：30～ ●18：30～	14：30～ 18：30～
スイムスポーツセンター 西保木間４－１０－１ 03-3850-1133	●10：00～ （休館日除く）	●19：00～	●10：00～	●13：00～ ●19：00～		●13：00～ （無料公開日除く）	●13：00～	●13：00～
東和地域学習センター 東和３－１２－９ 03-3628-6201	●14：00～			●10：00～	●14：00～			▲15：00～
花畑地域学習センター 花畑４－１６－８ 03-3850-2618	●19：00～	●10：00～	●14：00～	●10：00～ ●14：00～	■10：00～ ●19：00～	■10：00～	▼10：00～	
興本地域学習センター 興野１－１８－３８ 03-3889-0370	●10：00～		●14：00～	●19：00～		●14：00～ （第3除く）		
江北地域学習センター 江北３－３９－４ 03-3890-4522		●19：00～	●10：00～		●10：00～	●14：00～ （第3除く）		
鹿浜地域学習センター 鹿浜６－８－１ 03-3857-6551	▼14：00～	▼14：00～ ■19：00～	■14：00～	■19：00～	第3 10：00～ ■14：00～ ▼19：00～	▼10：00～	▼14：00～	
中央本町地域学習センター 中央本町３－１５－１ 03-3852-1431	改修工事のため令和７年３月（予定）まで休館							
伊興地域学習センター 伊興２－４－２２ 03-3857-6537	第1 09：30～ 第2 18：30～	■14：00～	第1 18：30～	第2 14：00～	■ 09：30～ 第4 14：00～	第1 14：00～ 第1・4 18：30～	第3 14：00～ 第4 09：30～	

●…毎週　▲…第１・３週　▼…第１・３・５週　■…第２・４週　◆…第１・３・４週

2023/9/1現在