

ご希望に合わせて指導いたします

要予約

# トレーニング個別指導

健康な体を作りたい!

ダイエット...  
何から始めれば  
いいかわからない

トレーニングを始めてみたい方  
トレーニングでストレス解消したい方  
正しいトレーニングを教わりたい方  
自宅でできるトレーニングを教わりたい方

実施期間  
2/28まで

©東京ハイジ/五戸町



〈時間〉

60分(トレーニング室利用時間内)

〈対象〉

18歳以上(1人3回まで)

〈料金〉

300円(トレーニング室利用料含む)

〈持ち物〉

内履き、汗拭きタオル、飲料(自販機有)

〈予約〉

公益財団法人五戸町スポーツ振興公社(五戸ドーム)へ電話でお申し込みください

## トレーニング室の利用について

〈利用時間〉

午前の部 9:00~12:00

午後の部 13:00~20:45

※日曜日は13:00~16:45

〈休室日〉

水曜日、年末年始

〈料金 1時間〉

一般 100円 回数券 11枚 1,000円

※五戸ドームの周回路もご利用いただけます

〈持ち物〉

内履き、汗拭きタオル、飲料(自販機有)

〈注意事項〉

- ・初回利用時、カード作成をお願いします
- ・小学生以下は入場できません
- ・混雑時は譲り合ってご利用ください

〈問い合わせ〉

公益財団法人五戸町スポーツ振興公社  
(五戸ドーム)

電話 0178-62-2301 担当:大西