# １月 OIC トレーニングルーム講習会日程

トレーニングルームを使用するには、利用許可証が必要です。
講習会受講後、誓約書と引き換えに利用許可証を発行します。

〈講習会日時〉
※ピンクの日付が講習会日です。

| Sun. | Mon. | Tue. | Wed. | Thurs. | Fri. | Sat. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

開始　①１６：４０～　　②１８：１０～
※50 分程度で終了予定
（※開始 5 分前に受付を終えていない場合、予約はキャンセルされます。）

各回 定員２０名

※前日迄の予約制です。体育館受付で氏名・学生証番号を記入してください。当日枠は開始時間５分前までにトレーニングルームにお越し下さい。先着順に受付します（受付開始は１５分前です）。

〈持ち物〉
・学生証／職員証　※忘れた場合は講習会を受けられません。
※当日の遅刻は認めません。遅刻した場合は、再度別の日程の講習会を予約して頂きます。

# Training Room Orientation
# In January

Before using this training room, you must take an orientation. After taking this, you will have a letter of consent. Then, submit it to the Management office of Gymnasium, and your own admission card will be issued to you.

<Date of Orientation> *date w/ pink color

| Sun. | Mon. | Tue. | Wed. | Thurs. | Fri. | Sat. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

①16:40～ ②18:10～ *It takes about 50 minutes. #

(Your reservation will be canceled if not coming to Training Room until 5min before starting.)

The first 20 persons for each orientation.

***To make a reservation for the guidance session, please fill in the sign-in sheet with your full name and student ID number at the gym management office by the day before the guidance you will take.**

***If the guidance session is not full on the day of the session, anyone could participate without reservation until it gets full (first come, first served). Please come to the training room before the orientation**

*If you are late, sign-up again for next session. Bring your student or faculty ID card. (Workout wear is not needed.)