

オリエンテーション & 体力測定 予定表

2023年1月～

	月	火 第1・3・5のみ	水	木	金	土	日祝	
8:00								8:00
:30								:30
9:00								9:00
:30								:30
10:00				オリエンテーション 9:30～	オリエンテーション 10:00～			10:00
:30								:30
11:00				体力測定 11:00～	体力測定 11:30～	オリエンテーション 10:45～		11:00
:30						体力測定 12:00～		:30
12:00								12:00
:30								:30
13:00	オリエンテーション 13:00～	オリエンテーション 13:00～						13:00
:30								:30
14:00								14:00
:30								:30
15:00							オリエンテーション 15:00～	15:00
:30								:30
16:00								16:00
:30								:30
17:00							体力測定 16:30～	17:00
:30								:30
18:00								18:00
:30								:30
19:00		体力測定 19:00～	体力測定 19:00～		体力測定 19:00～			19:00
:30								:30
20:00	オリエンテーション 19:30～			オリエンテーション 19:30～				20:00
:30								:30
21:00								21:00
:30								:30

定員：各回2名様

オリエンテーション 無料

体力測定 有料

◇◇ ACTからのお願い ◇◇

- ◆ 当日は、運動の出来る服装・室内用トレーニングシューズ・靴下・マスク(スポーツマスク等)をご持参下さい。
- ◆ ご受講に際しましては、ご希望日の前営業日までにご予約をお願いいたします。

《 オリエンテーション 》

- 所要時間は約60分になります。
なお、予約人数によっては多少前後する場合がありますので、ご了承下さい。
- お申込手続き当日にオリエンテーションをご希望の場合、前営業日までにご予約の上、開始時間の30分前までにご来館下さい。

《 体力測定 》

- 所要時間は約45分になります。
- 測定をお受けになる前の運動はお控え下さい。正常な測定評価が出来なくなる可能性がございます。

《 その他 》

- オリエンテーション、体力測定ともに、当日のご予約及び、お時間の変更はお受けできませんのでご了承下さい。
また、予約枠外の予約希望の場合当日の予約状況に応じて対応いたしますのでご相談下さい。
- ご予約をキャンセルされる場合には、あらかじめ弊センターまでご連絡下さい。
ご予約時間から10分以上過ぎた場合には、キャンセル扱いとさせていただきますのでご了承下さい。
- 個別プログラム作成、各種セットメニューについては、前営業日のご予約となりますが、当日の予約状況に応じて、対応いたしますのでご相談下さい。
- その他、ご不明点等がございましたら、ACTスタッフまでお問い合わせ下さい。

公益財団法人筑波メディカルセンター つくば総合健診センター

健康増進センターACT

茨城県つくば市春日1丁目10番 <TEL/FAX> 029-856-3525 <HP> <http://www.tmch.or.jp/act/>