

令和7年 3月 トレーニングルーム日程表

★マシンのご利用は初回者講習が必要です。(登録制) 利用料100円

★各種プログラム(フィットネスプログラム) どなたでも参加ができる当日参加教室です。(登録の必要なし)

日	月	火	水	木	金	土
						3月1日
						14:30~15:20 美ボディ体操
3月2日	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日	3月8日
				13:00~初回者		
		19:30~20:20 エアロパンチ	14:30~15:20 ZUMBA		14:30~15:20 Discoダンス	14:30~15:20 美ボディ体操
3月9日	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日	3月15日
		休所日	14:30~15:20 ZUMBA		14:30~15:20 Discoダンス	14:30~15:20 美ボディ体操
3月16日	3月17日	3月18日	3月19日	3月20日	3月21日	3月22日
	13:00~初回者			春分の日		
		19:30~20:20 エアロパンチ	14:30~15:20 ZUMBA		14:30~15:20 Discoダンス	14:30~15:20 美ボディ体操
3月23日	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日	3月29日
3月30日	3月31日	19:30~20:20 エアロパンチ	14:30~15:20 ZUMBA		14:30~15:20 Discoダンス	14:30~15:20 美ボディ体操
13:00~初回者						

《初回者》 初回者講習:完全予約制です。

予約受付は前日のみ9:00~21:00です。(定員4名) ※ 当日受付不可《前日が休所日の場合は前々日》

《フィットネスプログラム》 開始30分前からロビーにて受付いたします。(有料) 詳細はフィットネスプログラムの日程表をご覧ください。

※ 奥のフリースペースを使用いたします。教室開催中、マシンの使用はできませんが、音楽が流れます。

ご理解ご協力をお願いいたします。

初回者講習のご案内

料 金・・・100円(障害者は無料、初回のみ手帳をご提示ください)

定 員・・・4名(前日のみ完全予約制) 予約受付時間 9:00~21:00

※ 当日受付は不可となります

対 象・・・15歳以上(中学生を除く)

持ち物・・・室内履き(運動靴)、タオル等、登録用写真(3cm×3cm程度)、

運動のできる服装(ジーパンやベルト着用の服装、私服に見えるものでのご利用はできません)

受 付・・・30分前から事務所窓口にて(申込用紙記入等がございますので、開始15分前までにお越しください)

※現在、更衣室は使用可能ですが、繁忙期は混雑状況により、使用できなくなることがございます。

◇ トレーニングルームの利用には利用登録が必要となりますので、初回者講習会を受講して下さい。

◇ 初回者講習会は30分~1時間程度になります。

◇ トレーニングルームには原則指導員はおりませんので、初回者講習会でマシンの使用方法等を説明致します。

お問い合わせ電話番号 042(773)5570

