

令和6年 7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)

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

(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すが、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

