

# 令和6年 10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
		10月1日	10月2日	10月3日	10月4日	10月5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
10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日	10月12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
10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日	10月19日
	スポーツの日				13:00~初回者	
	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
10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日	10月26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
10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日		
	13:00~初回者					
		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

