

令和6年 11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
					11月1日	11月2日
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> フィットネスプログラム トクトクキャンペーン 11/19(火)～23(土) 500円で参加できます!! </div>					14:30～15:20 Discoダンス	14:30～15:20 美ボディ体操
11月3日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日	11月9日
文化の日	振替休日	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
11月10日	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日	11月15日	11月16日
13:30～初回者		休所日	14:30～15:20 ZUMBA		13:00～初回者	14:30～15:20 美ボディ体操
11月17日	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日	11月23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
11月24日	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日	11月30日
13:30～初回者		19:30～20:20 エアロパンチ	14:30～15:20 ZUMBA		13:00～初回者	14:30～15:20 美ボディ体操

(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

