

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

《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

