

令和7年 5月 トレーニングルーム日程表

《利用時間》 9:00~18:00(最終入場17:30) 《利用料》 100円 ※お得な回数券あり

★ マシンのご利用は初回者講習(会員登録)が必要です(前日予約制)

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|-----------------|---------------|-----------------|-----------|-----------------|---------------|
| | | | | 5月1日 | 5月2日 | 5月3日憲法記念日 |
| <div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px; color: red; text-align: center;"> 5月のサービスプログラム 会員限定15分間の無料レッスン ①ストレッチ ②筋トレ ③軽体操 </div> | | | | ★13:00初回者 | (14:30Discoダンス) | (11:00エアロパンチ) |
| | | | | | | (14:30美ボディ体操) |
| 5月4日みどりの日 | 5月5日こどもの日 | 5月6日振替休日 | 5月7日 | 5月8日 | 5月9日 | 5月10日 |
| | 10:30 ①ストレッチ | ★13:00初回者 | (10:30Zeroエアロ) | | (14:30Discoダンス) | (11:00エアロパンチ) |
| | 12:00 ②筋トレ | (19:30エアロパンチ) | 12:30 ③軽体操 | | | (14:30美ボディ体操) |
| | (12:30リフレッシュ体操) | | (14:30ZUMBA) | | | |
| | | | (19:30ソフトピラティス) | | | |
| 5月11日 | 5月12日 | 5月13日 | 5月14日 | 5月15日 | 5月16日 | 5月17日 |
| ★13:00初回者 | 12:00 ①ストレッチ | (19:30エアロパンチ) | (10:30Zeroエアロ) | | | |
| | (12:30リフレッシュ体操) | | 12:30 ②筋トレ | | | |
| | | | (14:30ZUMBA) | | | |
| | | | (19:30ソフトピラティス) | | | |
| 5月18日 | 5月19日 | 5月20日 | 5月21日 | 5月22日 | 5月23日 | 5月24日 |
| 5/15(木)~5/31(土) 休所日 | | | | | | |
| 5月25日 | 5月26日 | 5月27日 | 5月28日 | 5月29日 | 5月30日 | 5月31日 |

白文字

:トレーニング室利用者向けのプログラムです。

(黒文字):会員以外の方も参加できる有料レッスンです。
フィットネスプログラムのご案内をご覧ください。

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

