

令和8年 1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
<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; color: red;"> 1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>				1月1日	1月2日	1月3日
				休所日 12/29(月)~1/3(土)		
1月4日	1月5日	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日
	12:00 ①ストレッチ (12:30リフレッシュ体操)	(19:30エアロパンチ)	(10:30Zeroエアロ)	★14:00初回者	(14:30Discoダンス)	(11:00エアロパンチ)
			12:30 ②筋トレ (19:30ソフトピラティス)			(14:30美ボディ体操)
1月11日	1月12日	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日
	12:00 ③軽体操 (12:30リフレッシュ体操)	休所日	(10:30Zeroエアロ)		★12:30初回者	(11:00エアロパンチ)
			12:30 ①ストレッチ (19:30ソフトピラティス)		(14:30Discoダンス)	(14:30美ボディ体操)
1月18日	1月19日	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日
	12:00 ②筋トレ (12:30リフレッシュ体操)	(19:30エアロパンチ)	(10:30Zeroエアロ)		(14:30Discoダンス)	(11:00エアロパンチ)
			12:30 ③軽体操 (19:30ソフトピラティス)			(14:30美ボディ体操)
1月25日	1月26日	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日	1月31日
★13:00初回者	12:00 ①ストレッチ (12:30リフレッシュ体操)	(19:30エアロパンチ)	(10:30Zeroエアロ)		(14:30Discoダンス)	(11:00エアロパンチ)
			12:30 ②筋トレ (19:30ソフトピラティス)			(14:30美ボディ体操)

白文字 : トレーニングルーム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

