

# 令和8年 2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
2月1日	2月2日	2月3日	2月4日	2月5日	2月6日	2月7日
	12:00 ③軽体操 (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		(11:00エアロパンチ) (14:30美ボディ体操)
			12:30 ①ストレッチ (19:30ソフトピラティス)			
2月8日	2月9日	2月10日	2月11日 建国記念の日	2月12日	2月13日	2月14日
	12:00 ②筋トレ (12:30リフレッシュ体操)	休所日	(10:30Zeroエアロ)			(11:00エアロパンチ) (14:30美ボディ体操)
			12:30 ③軽体操 (19:30ソフトピラティス)			
2月15日	2月16日	2月17日	2月18日	2月19日	2月20日	2月21日
	★11:00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)			(11:00エアロパンチ) (14:30美ボディ体操)
			12:30 ②筋トレ (19:30ソフトピラティス)			
2月22日	2月23日 天皇誕生日	2月24日	2月25日	2月26日	2月27日	2月28日
	12:00 ③軽体操 (12:30リフレッシュ体操)	(19:30エアロパンチ)	(10:30Zeroエアロ)		★12:30初回者	(11:00エアロパンチ) (14:30美ボディ体操)
			12:30 ①ストレッチ (19:30ソフトピラティス)			

2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

**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

