

令和8年 3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 |
|-------|--|---------------|--|-------|------------|--------------------------------|
| 3月1日 | 3月2日 | 3月3日 | 3月4日 | 3月5日 | 3月6日 | 3月7日 |
| | ★11:00初回者 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) 12:30 ③軽体操 (19:30ソフトピラティス) | | | (11:00エアロパンチ) (14:30美ボディ体操) |
| 3月8日 | 3月9日 | 3月10日 | 3月11日 | 3月12日 | 3月13日 | 3月14日 |
| | 12:00 ①ストレッチ (12:30リフレッシュ体操) | 休所日 | (10:30Zeroエアロ) 12:30 ②筋トレ (19:30ソフトピラティス) | | ★12:30初回者 | (11:00エアロパンチ) (14:30美ボディ体操) |
| 3月15日 | 3月16日 | 3月17日 | 3月18日 | 3月19日 | 3月20日 春分の日 | 3月21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 ①ストレッチ (19:30ソフトピラティス) | | 12:30 体幹トレ | (11:00エアロパンチ) (14:30美ボディ体操) |
| 3月22日 | 3月23日 | 3月24日 | 3月25日 | 3月26日 | 3月27日 | 3月28日 |
| | ★11:00初回者 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) 12:30 ③軽体操 (19:30ソフトピラティス) | | | (11:00エアロパンチ) (14:30美ボディ体操) |
| 3月29日 | 3月30日 | 3月31日 | <div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>3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 3/20祝(金) 特別プログラム 体幹トレーニング</p> </div> | | | |
| | 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) | | | | |

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

