

令和8年 4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;"> 4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>			4月1日 (10:30Zeroエアロ) 12:30 ②筋トレ (19:30ソフトピラティス)	4月2日	4月3日	4月4日 (11:00キック&シェイプ) (14:30美ボディ体操)
4月5日	4月6日 ★11:00初回者 12:00 ③軽体操 (12:30ベーシックピラティス)	4月7日 (19:30ポール コンディショニング)	4月8日 (10:30Zeroエアロ) 12:30 ①ストレッチ (19:30ソフトピラティス)	4月9日	4月10日	4月11日 (11:00キック&シェイプ) (14:30美ボディ体操)
4月12日	4月13日 12:00 ②筋トレ (12:30ベーシックピラティス)	休所日	4月15日 (10:30Zeroエアロ) 12:30 ③軽体操 (19:30ソフトピラティス)	4月16日 ★14:00初回者	4月17日	4月18日 (11:00キック&シェイプ) (14:30美ボディ体操)
4月19日	4月20日 12:00 ①ストレッチ (12:30ベーシックピラティス)	4月21日 (19:30ポール コンディショニング)	4月22日 (10:30Zeroエアロ) 12:30 ②筋トレ (19:30ソフトピラティス)	4月23日	4月24日	4月25日 (11:00キック&シェイプ) (14:30美ボディ体操)
4月26日	4月27日 ★13:00初回者 12:00 ③軽体操 (12:30ベーシックピラティス)	4月28日 (19:30ポール コンディショニング)	月29日昭和の 12:30 ①ストレッチ (19:30ソフトピラティス)	4月30日		

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

