

令和7年 7月 トレーニングルーム日程表

R7.7.8更新

《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
		7月1日	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日
		(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 ①ストレッチ			(14:30美ボディ体操)
			(14:30ZUMBA)			
			(19:30ソフトピラティス)			
7月6日	7月7日	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日	7月12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)	★13:00初回者	(14:30Discoダンス)	(11:00エアロパンチ)
			12:30③軽体操			(14:30美ボディ体操)
			(14:30ZUMBA)			
			(19:30ソフトピラティス)			
7月13日	7月14日	7月15日	7月16日	7月17日	7月18日	7月19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)		★12:00初回者	(11:00エアロパンチ)
			12:30 ②筋トレ		(14:30Discoダンス)	(14:30美ボディ体操)
			(14:30ZUMBA)			
			(19:30ソフトピラティス)			
7月20日	7月21日海の日	7月22日	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日
	11:00③軽体操	(19:30エアロパンチ)	(10:30Zeroエアロ)	11:30 ②筋トレ	11:00 ③軽体操	(11:00エアロパンチ)
	12:00③軽体操		12:30 ①ストレッチ	13:30 ②筋トレ	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)		(14:30Discoダンス)	
			(19:30ソフトピラティス)			
7月27日	7月28日	7月29日	7月30日	7月31日		
11:00→11:15 に変更になりました	11:15 ①ストレッチ	★13:00初回者	(10:30Zeroエアロ)	11:30 ③軽体操	7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	
	12:00 ①ストレッチ	(19:30エアロパンチ)	12:30 ②筋トレ	13:30 ③軽体操		
	(12:30リフレッシュ体操)		(14:30ZUMBA)			
			(19:30ソフトピラティス)			

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

