

令和7年 8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
					8月1日	8月2日
					11:00 ①ストレッチ	(11:00エアロパンチ)
					12:30 ①ストレッチ	(14:30美ボディ体操)
					(14:30Discoダンス)	
					(19:00ファンクショナル※)	
8月3日	8月4日	8月5日	8月6日	8月7日	8月8日	8月9日
	11:15 ②筋トレ	(19:30エアロパンチ)	(10:30Zeroエアロ)	11:30 ①ストレッチ	11:00 ②筋トレ	(11:00エアロパンチ)
	12:00 ②筋トレ		12:30③軽体操	13:30 ①ストレッチ	12:30 ②筋トレ	(14:30美ボディ体操)
	(12:30リフレッシュ体操)		(14:30ZUMBA)	★14:00初回者	(14:30Discoダンス)	
			(19:30ソフトピラティス)		(19:00ファンクショナル※)	
8月10日	8月11日山の日	8月12日	8月13日	8月14日	8月15日	8月16日
			11:30 ③軽体操	11:30 ①ストレッチ		
			12:30 ③軽体操	12:30 ①ストレッチ		
8月17日	8月18日	8月19日	8月20日	8月21日	8月22日	8月23日
	11:15 ②筋トレ	(19:30エアロパンチ)	(10:30Zeroエアロ)	11:30 ①ストレッチ	11:00 ②筋トレ	(11:00エアロパンチ)
	12:00 ②筋トレ		12:30 ③軽体操	13:30 ①ストレッチ	12:30 ②筋トレ	★13:00初回者
	(12:30リフレッシュ体操)		(14:30ZUMBA)		(14:30Discoダンス)	(14:30美ボディ体操)
			(19:30ソフトピラティス)		(19:00ファンクショナル※)	
8月24日	8月25日	8月26日	8月27日	8月28日	8月29日	8月30日
	11:15 ③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)
	12:00 ③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)
8月31日	(12:30リフレッシュ体操)		(14:30ZUMBA)		★13:00初回者	
			(19:30ソフトピラティス)		(14:30Discoダンス)	
					(19:00ファンクショナル※)	

※ファンクショナルトレーニング

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

