

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

