

令和7年 12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
	12月1日	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日	12月6日
	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)		(14:30Discoダンス)	(11:00エアロパンチ) ★13:00初回者 (14:30美ボディ体操)
12月7日	12月8日	12月9日	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日
どなたでも無料で参加できます	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)		★11:30初回者 (14:30Discoダンス)	(11:00エアロパンチ) (14:30美ボディ体操)
12月14日	12月15日	12月16日	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日
北の丘フェスタ 10:00～13:30 モルック作成&体験会 フリースペース使用	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)		(14:30Discoダンス)	(11:00エアロパンチ) (14:30美ボディ体操)
12月21日	12月22日	12月23日	12月24日	12月25日	12月26日	12月27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)		(14:30Discoダンス)	(11:00エアロパンチ) (14:30美ボディ体操)
12月28日	12月29日	12月30日	12月31日			
	休所日 12/29(月)～1/3(土)			12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		

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

