

# 令和7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
		4月1日	4月2日	4月3日	4月4日	4月5日
		(19:30エアロパンチ)	(10:30Zeroエアロ) 12:30①ストレッチ (14:30ZUMBA) (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)
4月6日	4月7日	4月8日	4月9日	4月10日	4月11日	4月12日
★13:00初回者	12:00 ②筋トレ (12:30リフレッシュ体操)	休所日	(10:30Zeroエアロ) 12:30 ③軽体操 (14:30ZUMBA) (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)
4月13日	4月14日	4月15日	4月16日	4月17日	4月18日	4月19日
	12:00①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) 12:30 ②筋トレ (14:30ZUMBA) (19:30ソフトピラティス)	★13:00初回者	(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)
4月20日	4月21日	4月22日	4月23日	4月24日	4月25日	4月26日
	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 (14:30ZUMBA) (19:30ソフトピラティス)	★13:00初回者	(14:30Discoダンス)	(11:00エアロパンチ) (14:30美ボディ体操)
4月27日	4月28日	4月29日 昭和の日	4月30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 (14:30ZUMBA) (19:30ソフトピラティス)			

サービスプログラムが始まります!!  
 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  
 毎回テーマを替えて行います。

**白文字** : トレーニング室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

