

# 令和元年度 8月 多目的ルーム日程表

日	月	火	水	木	金	土
				8月1日	8月2日	8月3日
				☆13:30～ 汗かき		
8月4日	8月5日	8月6日	8月7日	8月8日	8月9日	8月10日
	★11:00～ 練功 ☆13:00～ 汗かき ★16:30～ 体育マスター		14:00～ 初回者		★13:00～ 練功	
8月11日	8月12日	8月13日	8月14日	8月15日	8月16日	8月17日
山の日	振替休日					
8月18日	8月19日	8月20日	8月21日	8月22日	8月23日	8月24日
	★11:00～ 練功 ☆13:00～ 汗かき ★16:30～ 体育マスター	10:00～ 初回者	★14:00～ 練功		13:00～ 初回者	
8月25日	8月26日	8月27日	8月28日	8月29日	8月30日	8月31日
	★11:00～ 練功 ★16:30～ 体育マスター		14:00～ 初回者 ★17:00～ キッズダンス	☆13:15～ 汗かき	★13:00～ 練功	

初回者…初回者講習会:詳細は下記案内をご覧ください。(定員5名)

練 功…練功十八法:中国の医療体操の一つです。(参加費別途100円・定員15名)

汗かき…汗かきサーキット:有酸素運動と筋カトレーニングの組み合わせで、脂肪燃焼を促します。(参加費別途300円・定員1)

めざせ体育マスター・ちびっこダンス…子供の体操教室

☆汗かきサーキット開催中、アークトレーナーとリカンベントバイクのみの使用となります。

★練功、めざせ体育マスター、キッズダンス開催中(前後準備あり)は、マットスペースの使用が出来ません。

## 初回者講習会のご案内

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…5名(30分前から受付、先着順)

対 象…15歳以上(中学生を除く)

持ち物…運動着、室内履き(運動靴)、タオル等、登録用写真(3cm×3cm程度)

受 付…事務所窓口にて(開始5分前をすぎると受付を打ち切らせていただく場合がございます)



◇ 多目的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1時間程度になります。

◇ 多目的ルーム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