

# 令和元年度 5月 多目的ルーム日程表

日	月	火	水	木	金	土
			5月1日	5月2日	5月3日	5月4日
			天皇即位の日	国民の休日	憲法記念日	みどりの日
5月5日	5月6日	5月7日	5月8日	5月9日	5月10日	5月11日
こどもの日	振替休日	5月7日～6月16日まで休所日(1Fプールは6月22日まで)				

# 令和元年度 6月 多目的ルーム日程表

日	月	火	水	木	金	土
6月16日	6月17日	6月18日	6月19日	6月20日	6月21日	6月22日
休所日	★11:00～ 練功			☆13:15～ 汗かき	★13:00～ 練功	10:00～ 初回者
	13:00～ 初回者					
	★16:30～ 体育マスター		★17:00～ キッズダンス			
6月23日/30日	6月24日	6月25日	6月26日	6月27日	6月28日	6月29日
	★11:00～ 練功		★14:00～ 練功	13:00～ 初回者		北の丘フェスタ
	☆13:00～ 汗かき					
	★16:30～ 体育マスター		★17:00～ キッズダンス			

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:有酸素運動と筋力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)

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