

令和元年度 12月 多目的ルーム日程表

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月7日
	★11:00～ 練功		14:00～ 初回者	☆13:15～ 汗かき		
	★16:30～ 体育マスター		★17:00～ キッズダンス			
12月8日	12月9日	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日	12月14日
	★11:00～ 練功	休所日		13:00～ 初回者	★13:00～ 練功	10:00～ 初回者
	☆13:00～ 汗かき					
	★16:30～ 体育マスター			★17:00～ キッズダンス		
12月15日	12月16日	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日	12月21日
	★11:00～ 練功		★10:00～11:00 運動講習会	☆13:15～ 汗かき		
	13:00～ 初回者					
	★16:30～ 体育マスター		★17:00～ キッズダンス			
12月22日	12月23日	12月24日	12月25日	12月26日	12月27日	12月28日
	★11:00～ 練功	★13:00～ 練功			13:00～ 初回者	
	☆13:00～ 汗かき					
12月29日	12月30日	12月31日	12月18日(水)の運動講習会:筋膜リリース講習会 肩こり・四十肩(五十肩)予防&改善 ※要事前予約 1000円 (12/1～受付)			
12月29日～1月3日まで休所日						

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15名)

めざせ体育マスター・キッズダンス…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ベン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