

令和2年 2月 多目的ルーム日程表

日	月	火	水	木	金	土
2月18日(火)運動講習会:筋膜リリース 膝痛予防&改善 要事前予約 1000円		2月3日(月)特別プログラム:リズム体操 各回30分300円 定員12名 当日30分前から受付				2月1日
2月2日	2月3日	2月4日	2月5日	2月6日	2月7日	2月8日
	11:00 ~ 特別プログラム 13:00 ~ 特別プログラム 16:30 ~ 体育マスター		14:00 ~ 練功 17:00 ~ キッズダンス		13:00 ~ 初回者	
2月9日	2月10日	2月11日	2月12日	2月13日	2月14日	2月15日
		建国記念日	休所日	13:15 ~ 汗かき		10:00 ~ 初回者
2月16日	2月17日	2月18日	2月19日	2月20日	2月21日	2月22日
	11:00 ~ 練功 13:00 ~ 汗かき 16:30 ~ 体育マスター	14:30 ~ 15:30 運動講習会	9:40 ~ リズム体操 14:00 ~ 初回者 17:00 ~ キッズダンス	13:00 ~ 初回者	13:00 ~ 練功	
2月23日	2月24日	2月25日	2月26日	2月27日	2月28日	2月29日
天皇誕生日	振替休日	2月25日 ~ 28日 休所日				10:00 ~ 初回者

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1

めざせ体育マスター・キッズダンス...子供の体操教室 リズム体操...大人の体操教室

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、リズム体操教室開催中(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