

令和2年 3月 多目的ルーム日程表

日	月	火	水	木	金	土
3月1日	3月2日	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日
	11:00～ 練功 13:00～ 汗かき 16:30～ 体育マスター		9:40～ リズム体操 14:00～ 練功 17:00～ キッズダンス			
3月8日	3月9日	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日
	11:00～ 練功 13:00～ 汗かき 16:30～ 体育マスター	休所日	9:40～ リズム体操 17:00～ キッズダンス			10:00～ 初回者
3月15日	3月16日	3月17日	3月18日	3月19日	3月20日	3月21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		春分の日	
3月22日	3月23日	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日
	11:00～ 練功 13:00～ 汗かき		9:40～ リズム体操 14:00～ 初回者			10:00～ 初回者
3月29日	3月30日	3月31日	3月17日(火)運動講習会:筋膜リリース 肩こり・四十肩(五十肩)予防&改善 要事前予約			
	11:00～ 練功 13:00～ 汗かき					

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