

令和元年度 7月 多目的ルーム日程表

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

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