

令和5年 11月 トレーニングルーム日程表

フィットネスプログラム どなたでも参加ができる当日参加教室です。

日	月	火	水	木	金	土
			11月1日	11月2日	11月3日	11月4日
			13:30～初回者		文化の日	
					14:30～15:20	14:30～15:20
					Discoダンス	美ボディ体操
11月5日	11月6日	11月7日	11月8日	11月9日	11月10日	11月11日
		13:30～初回者			13:30～初回者	
					14:30～15:20	14:30～15:20
					Discoダンス 休講	美ボディ体操
11月12日	11月13日	11月14日	11月15日	11月16日	11月17日	11月18日
	13:30～初回者	休所日				13:30～初回者
					14:30～15:20	
					Discoダンス	美ボディ体操 休講
11月19日	11月20日	11月21日	11月22日	11月23日	11月24日	11月25日
13:30～初回者				勤労感謝の日		
				13:30～初回者	14:30～15:20	14:30～15:20
					Discoダンス	美ボディ体操
11月26日	11月27日	11月28日	11月29日	11月30日		
			13:30～初回者			

(フィットネスプログラム)

DISCOダンスエクササイズ&ストレッチ	(金)14:30～15:20
美ボディ体操	(土)14:30～15:20

14:00からロビーにて受付いたします。(有料)
 詳細はフィットネスプログラムの日程表をご覧ください。

奥のフリースペースを使用いたします。教室開催中、マシンの使用はできませんが、音楽が流れます。ご理解、ご協力をお願いいたします。

初回者講習のご案内

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・・・4名(前日のみ完全予約制) 予約受付時間 9:00～21:00
 当日受付は不可となります

対 象・・・15歳以上(中学生を除く)

持ち物・・・室内履き(運動靴)、タオル等、登録用写真(3cm×3cm程度)、

運動のできる服装(ジーパンやベルト着用の服装、私服に見えるものでのご利用はできません)

受 付・・・30分前から事務所窓口にて(申込用紙記入等がございますので、開始15分前までにお越しください)

現在、更衣室は使用可能ですが、繁忙期は混雑状況により、使用できなくなることがございます。

トレーニング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30分～1時間程度になります。

トレーニングルームに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

