

平成31年 1月 多目的ルーム日程表

日	月	火	水	木	金	土	
		1月1日	1月2日	1月3日	1月4日	1月5日	
		12月29日～1月3日 休所日					
1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日	1月11日	1月12日	
	11:00～ 練功 13:00～ 汗かき 16:30～ 体育マスター		17:00～ ちびっこダンス	13:00～ 練功	13:00～ 初回者	運動講習会 15:00～16:00	
1月13日	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日	1月18日	1月19日	
	成人の日	休所日	14:00～ 初回者 17:00～ ちびっこダンス	13:15～ 汗かき	13:00～ 練功	10:00～ 初回者	
1月20日	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日	1月25日	1月26日	
	16:30～ 体育マスター		17:00～ ちびっこダンス				
1月27日	1月28日	1月29日	1月30日	1月31日	1月12日(土)の運動講習会 はダイエット講習会です (要事前予約)		
	11:00～ 練功 13:00～ 汗かき 16:30～ 体育マスター		14:00～ 練功	13:00～ 初回者			
			17:00～ ちびっこダンス				

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)

運動講習会...筋膜リリース、ダイエット講習会など月1回違うテーマで行う講習会(詳細はお問い合わせ下さい。)
登録していない方も申込できます。参加費(1000円)

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ベンバイクのみの使用となります。

練功、運動講習会、めざせ体育マスター、ちびっこダンス開催中(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