

平成30年度 12月 多目的ルーム日程表

日	月	火	水	木	金	土
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #e0e0e0;"> 12月22日(土)の運動講習会はパフォーマンスアップ講習会です(要事前予) </div>						12月1日
						10:00~初回者
12月2日	12月3日	12月4日	12月5日	12月6日	12月7日	12月8日
	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	
12月9日	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日	12月14日	12月15日
	11:00~ 練功 13:00~ 初回者 16:30~ 体育マスター	休所日		13:15~ 汗かき	13:00~ 練功	10:00~ 初回者
12月16日	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日	12月21日	12月22日
	11:00~ 練功 13:00~ 汗かき 16:30~ 体育マスター		14:00~ 初回者	13:00~ 練功		運動講習会 15:00~16:00
12月23日/30日	12月24日/31日	12月25日	12月26日	12月27日	12月28日	12月29日
天皇誕生日	振替休日		14:00~ 練功	13:00~ 汗かき		12月29日~1月3日 休所日
12月29日~1月3日 休所日						

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。(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。(定員10名)

練功十八法、汗かきサーキットは別途、参加費が必要です。練功(+100円)、汗かき(+300円)

一般利用の方は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。

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開催の為、マットスペースの使用が出来ません。

運動講習会、めざせ体育マスター開催中は、マットスペースの使用ができません。

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