

# 令和元年度 11月 多目的ルーム日程表

日	月	火	水	木	金	土
11月20日(水)の運動講習会:筋膜リリース講習会 (膝痛予防&改善)※要事前予約 1000					11月1日	11月2日
11月3日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日	11月9日
文化の日	振替休日		★14:00～ 練功 ★17:00～ キッズダンス	☆13:15～ 汗かき	13:00～ 初回者	
11月10日	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日	11月15日	11月16日
	★11:00～ 練功 ☆13:00～ 汗かき ★16:30～ 体育マスター	休所日	14:00～ 初回者 ★17:00～ キッズダンス	★13:00～ 練功		10:00～ 初回者
11月17日	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日	11月23日
	★11:00～ 練功 ☆13:00～ 初回者 ★16:30～ 体育マスター		★10:00～ 運動講習会 ★17:00～ キッズダンス	☆13:15～ 汗かき	★13:00～ 練功	勤労感謝の日
11月24日	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日	11月30日
	★11:00～ 練功 ☆13:00～ 汗かき ★16:30～ 体育マスター		★14:00～ 練功 ★17:00～ キッズダンス	13:00～ 初回者		10:00～ 初回者

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1)

めざせ体育マスター・キッズダンス…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