令和元年度 11月 多目的ルーム日程表

<u>. 日</u>	月	火	水	木	金	土
					11月1日	11月2日
11月20日(7	水)の運動講習:	会:筋膜リリース	ス講習			10:00~ 初回者
会(膝	痛予防&改善)	※要事前予約				
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
			★14:00~ 練功	☆13:15~ 汗かき	13:00~ 初回者	
文化の日	振替休日					
			★17:00~ キッズダンス			
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		14:00~ 初回者	★13:00~ 練功		10:00~ 初回者
	☆13:00~ 汗かき	休所日				
	★16:30~ 体育マスター		★17:00~ キッズダンス			
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		★10:00~	☆13:15~ 汗かき	★13:00~ 練功	
	☆13:00~ 初回者		運動講習会			勤労感謝の日
	★16:30~ 体育マスター		★17:00~ キッズダンス			
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		★14:00~ 練功	13:00~ 初回者		10:00~ 初回者
	☆13:00~ 汗かき					
	★16:30~ 体育マスター		★17:00~ キッズダンス			

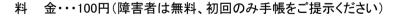
初回者…初回者講習会:詳細は下記案内をご覧ください。(定員5名)

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<u>定員)</u> 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



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