

令和元年度 9月 多目的ルーム日程表

日	月	火	水	木	金	土
9月1日	9月2日	9月3日	9月4日	9月5日	9月6日	9月7日
	★11:00～ 練功 13:00～ 初回者 ★16:30～ 体育マスター		★14:00～ 練功	☆13:15～ 汗かき		10:00～ 初回者
9月8日	9月9日	9月10日	9月11日	9月12日	9月13日	9月14日
	★11:00～ 練功 ☆13:00～ 汗かき ★16:30～ 体育マスター	休所日	★17:00～ キッズダンス		13:00～ 初回者	
9月15日	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日	9月20日	9月21日
	敬老の日		14:00～ 初回者 ★17:00～ キッズダンス	☆13:15～ 汗かき	★13:00～ 練功	10:00～ 初回者
9月22日	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日	9月27日	9月28日
	秋分の日		★14:00～ 練功 ★17:00～ キッズダンス	☆13:15～ 汗かき	13:00～ 初回者	
9月29日	9月30日					
	★11:00～ 練功 ☆13:00～ 汗かき ★16:30～ 体育マスター					

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15名)

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