

令和5年 6月 トレーニングルーム日程表

名称変更令和5年4月より多目的ルーム **トレーニングルーム**に変更となりました。
 フィットネスプログラムどなたでも参加ができる**当日参加教室**です。

日	月	火	水	木	金	土
				6月1日	6月2日	6月3日
					14:30~15:20 DISCOダンス	14:30~15:20 美ボディ体操
6月4日	6月5日	6月6日	6月7日	6月8日	6月9日	6月10日
			13:30~初回者		14:30~15:20 DISCOダンス	13:00~初回者 14:30~15:20 美ボディ体操
6月11日	6月12日	6月13日	6月14日	6月15日	6月16日	6月17日
		休所日	13:30~初回者		14:30~15:20 DISCOダンス	13:00~初回者 14:30~15:20 美ボディ体操
6月18日	6月19日	6月20日	6月21日	6月22日	6月23日	6月24日
			13:30~初回者		14:30~15:20 DISCOダンス	北の丘フェスタ 14:30~15:20 美ボディ体操
6月25日	6月26日	6月27日	6月28日	6月29日	6月30日	
	13:30~初回者				14:30~15:20 DISCOダンス	6/24 北の丘フェスタ 美ボディ体操 無

(初回者) 初回者講習:完全予約制です。予約受付は前日のみ9:00~21:00です。(定員4名) 当日受付不可(前日が休所日の場合は前々日)

(フィットネスプログラム)

DISCOダンスエクササイズ&ストレッチ	(金)14:30~15:20
美ボディ体操	(土)14:30~15:20

14:00からロビーにて受付いたします。(有料)

詳細はフィットネスプログラムの日程表をご覧ください。

奥のフリースペースを使用いたします。教室開催中、マシンの使用はできませんが、音楽が流れます。ご理解、ご協力をお願いいたします。

初回者講習のご案内

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・・・4名(前日のみ完全予約制) 予約受付時間 9:00~21:00
 当日受付は不可となります

対 象・・・15歳以上(中学生を除く)

持ち物・・・室内履き(運動靴)、タオル等、登録用写真(3cm×3cm程度)、

運動のできる服装(ジーパンやベルト着用の服装、私服に見えるものでのご利用はできません)

受 付・・・30分前から事務所窓口にて(申込用紙記入等がございますので、開始15分前までにお越しください)

現在、更衣室は使用可能ですが、繁忙期は混雑状況により、使用できなくなることがございます。

トレーニング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30分~1時間程度になります。

トレーニングルームに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

