

# 令和6年 2月 トレーニングルーム日程表

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
				2月1日	2月2日	2月3日
					13:00～初回者 14:30～15:20 Discoダンス	14:30～15:20 美ボディ体操
2月4日	2月5日	2月6日	2月7日	2月8日	2月9日	2月10日
					13:00～初回者 14:30～15:20 Discoダンス	14:30～15:20 美ボディ体操
2月11日	2月12日	2月13日	2月14日	2月15日	2月16日	2月17日
建国記念の日	振替休日 13:00～初回者	休所日			13:00～初回者 14:30～15:20 Discoダンス	14:30～15:20 美ボディ体操
2月18日	2月19日	2月20日	2月21日	2月22日	2月23日	2月24日
					天皇誕生日 14:30～15:20 Discoダンス	13:00～初回者 14:30～15:20 美ボディ体操
2月25日	2月26日	2月27日	2月28日	2月29日		

(フィットネスプログラム) DISCOダンスエクササイズ (金)14:30～15:20 14:00からロビーにて受付いたします。(有料)  
美ボディ体操 (土)14:30～15:20 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

