

令和5年 4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**に変更となります。
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**がスタートします。

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

(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 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

