

令和6年 5月 トレーニングルーム日程表

マシンのご利用は初回者講習が必要です。(登録制)

各種プログラム(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。(登録の必要なし)

日	月	火	水	木	金	土
			5月1日	5月2日	5月3日	5月4日
			14:30~15:20 ZUMBA		14:30~15:20 Discoダンス	14:30~15:20 美ボディ体操
5月5日	5月6日	5月7日	5月8日	5月9日	5月10日	5月11日
		13:00~初回者 19:30~20:20 エアロパンチ	14:30~15:20 ZUMBA		14:30~15:20 Discoダンス	13:00~初回者 14:30~15:20 美ボディ体操
5月12日	5月13日	5月14日	5月15日	5月16日	5月17日	5月18日
5/13(月)~5/27(月) 休所日						
5月19日	5月20日	5月21日	5月22日	5月23日	5月24日	5月25日
5月26日	5月27日	5月28日	5月29日	5月30日	5月31日	
		19:30~20:20 エアロパンチ	14:30~15:20 ZUMBA		13:00~初回者 14:30~15:20 Discoダンス	

(利用時間) 9:00~18:00 (最終入場時間17:30) (利用料) 100円 お得な回数券あり

(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) 開始30分前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

