

令和6年 4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
	4月1日	4月2日	4月3日	4月4日	4月5日	4月6日
		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
4月7日	4月8日	4月9日	4月10日	4月11日	4月12日	4月13日
	13:00~初回者	休所日	13:00~初回者 14:30~15:20 ZUMBA		14:30~15:20 Discoダンス	14:30~ 美ボディ体操
4月14日	4月15日	4月16日	4月17日	4月18日	4月19日	4月20日
		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
4月21日	4月22日	4月23日	4月24日	4月25日	4月26日	4月27日
	13:00~初回者	19:30~20:20 エアロパンチ	13:00~初回者 14:30~15:20 ZUMBA		14:30~15:20 Discoダンス	14:30~15:20 美ボディ体操
4月28日	4月29日	4月30日	4月よりフィットネスプログラム増設 水曜 14:30~15:20 ZUMBA 火曜 19:30~20:20 エアロパンチ(時間外)			
	昭和の日	19:30~20:20 エアロパンチ				

- (利用時間) 9:00~18:00 (最終入場時間17:30)
- (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