

平成31年 3月 多目的ルーム日程表

日	月	火	水	木	金	土
					3月1日	3月2日
3月6日(水)の運動講習会は 筋膜リリース講習会です(要事前予)						
3月3日	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日	3月8日	3月9日
	11:00 ~ 練功 13:00 ~ 初回者 16:30 ~ 体育マスター		運動講習会 10:00 ~ 11:00 17:00 ~ ちびっこダンス	13:15 ~ 汗かき	13:00 ~ 練功	10:00 ~ 初回者
3月10日	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日	3月15日	3月16日
	11:00 ~ 練功 13:00 ~ 汗かき 16:30 ~ 体育マスター	休所日	17:00 ~ ちびっこダンス		13:00 ~ 初回者	
3月17日	3月18日	3月19日	3月20日	3月21日	3月22日	3月23日
	11:00 ~ 練功 13:00 ~ 汗かき 16:30 ~ 体育マスター		14:00 ~ 初回者 17:00 ~ ちびっこダンス	春分の日	13:00 ~ 練功	10:00 ~ 初回者
3月24日/31日	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日	3月29日	3月30日
	11:00 ~ 練功 13:00 ~ 初回者		14:00 ~ 練功	13:15 ~ 汗かき		

初回者...初回者講習会:詳細は下記案内をご覧ください。(定員5名)

練 功...練功十八法:中国の医療体操の一つです。(参加費別途100円・定員15名)

汗かき...汗かきサーキット:有酸素運動と筋力トレーニングの組み合わせで、脂肪燃焼を促します。(参加費別途300円・定員1

運動講習会...筋膜リリース、ダイエット講習会など月1回違うテーマで行う講習会(詳細はお問い合わせ下さい。)
登録していない方も申込できます。参加費(1000円)

めざせ体育マスター・ちびっこダンス...子供の体操教室

汗かきサーキット開催中、アークトレーナーとリカベンバイクのみの使用となります。

練功、運動講習会、めざせ体育マスター、ちびっこダンス開催中(前後準備あり)は、マットスペースの使用が出来ません。

初回者講習会のご案内

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...5名(30分前から受付、先着順)

対 象...15歳以上(中学生を除く)

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

受 付...事務所窓口にて(開始5分前をすぎると受付を打ち切らせていただく場合がございます)



多目的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1時間程度になります。

多目的ルーム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