

平成30年度 11月 多目的ルーム日程表

日	月	火	水	木	金	土
11月16日(金)の運動講習会は ダイエット講習会です(要事前予約)				11月1日	11月2日	11月3日
				13:00 ~ 練功		文化の日
11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日	11月9日	11月10日
	11:00 ~ 練功 13:00 ~ 初回者 16:30 ~ 17:30			13:15 ~ 汗かき	13:00 ~ 練功	10:00 ~ 初回者
11月11日	11月12日	11月13日	11月14日	11月15日	11月16日	11月17日
	11:00 ~ 練功 13:00 ~ 汗かき 16:30 ~ 17:30	休所日	14:00 ~ 初回者	13:00 ~ 練功	運動講習会 15:00 ~ 16:00	
11月18日	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日	11月23日	11月24日
	11:00 ~ 練功 13:00 ~ 初回者 16:30 ~ 17:30		14:00 ~ 練功	13:15 ~ 汗かき	勤労感謝の日	
11月25日	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日	11月30日	
	11:00 ~ 練功 13:00 ~ 汗かき 16:30 ~ 17:30			13:00 ~ 初回者	13:00 ~ 練功	

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。(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。(定員10名)

練功十八法、汗かきサーキットは別途、参加費が必要です。練功(+100円)、汗かき(+300円)

一般利用の方は汗かきサーキット開催中、アークトレーナーとリカンベントバイクのみの使用となります。

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開催の為、マットスペースの使用が出来ません。

運動講習会、めざせ体育マスター開催中は、マットスペースの使用ができません。

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×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