

平成31年 4月 多目的ルーム日程表

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
	11:00 ~ 練功 13:00 ~ 汗かき			13:00 ~ 練功		10:00 ~ 初回者
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
	11:00 ~ 練功 13:00 ~ 初回者 16:30 ~ 体育マスター	休所日	17:00 ~ キッズダンス	13:15 ~ 汗かき	13:00 ~ 練功	
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
	11:00 ~ 練功 13:00 ~ 汗かき 16:30 ~ 体育マスター		14:00 ~ 練功 17:00 ~ キッズダンス	13:00 ~ 初回者		10:00 ~ 初回者
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
	11:00 ~ 練功 16:30 ~ 体育マスター		14:00 ~ 練功 17:00 ~ キッズダンス	13:15 ~ 汗かき	13:00 ~ 初回者	
4月28日	4月29日	4月30日				
	昭和の日	国民の休日				

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

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、めざせ体育マスター、キッズダンス開催中(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×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