

# 平成30年度 8月 多目的ルーム日程表

日	月	火	水	木	金	土
			8月1日	8月2日	8月3日	8月4日
				13:15 ~ 汗かき		
8月5日	8月6日	8月7日	8月8日	8月9日	8月10日	8月11日
	11:00 ~ 練功 13:00 ~ 汗かき	10:00 ~ 11:00 ちびっこダンス	14:00 ~ 初回者	10:00 ~ 初回者	13:00 ~ 練功	15:00 ~ 16:00 運動講習会 山の日
8月12日	8月13日	8月14日	8月15日	8月16日	8月17日	8月18日
8月19日	8月20日	8月21日	8月22日	8月23日	8月24日	8月25日
	11:00 ~ 練功 13:00 ~ 汗かき	10:00 ~ 11:00 ちびっこダンス	14:00 ~ 練功			
8月26日	8月27日	8月28日	8月29日	8月30日	8月31日	
	11:00 ~ 練功	10:00 ~ 11:00 ちびっこダンス	14:00 ~ 初回者	13:15 ~ 汗かき	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)

運動講習会、ちびっこダンス開催中は、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