令和8年　11月　トレーニングルーム日程表

《利用時間》9:00～18:00(最終入場17:30)　　《利用料》100円　※お得な回数券もあります

★ マシンのご利用は初回者講習(会員登録)が必要です(前日予約制)

日	月	火	水	木	金	土
11月1日	11月2日 12:00 ①ストレッチ (12:30ベーシック ピラティス)	11月3日文化の日 (19:30ポール コンディショニング)	11月4日 (10:30Zeroエアロ) 12:30 ②筋トレ (19:30ソフトピラティス)	11月5日	11月6日	11月7日 (11:00キック&シェイプ) ★13:00初回者 (14:30美ボディ体操)
11月8日	11月9日 12:00 ③軽体操 (12:30ベーシック ピラティス)	11月10日 休所日	11月11日 (10:30Zeroエアロ) 12:30 ①ストレッチ (19:30ソフトピラティス)	11月12日	11月13日	11月14日 (11:00キック&シェイプ) (14:30美ボディ体操)
11月15日	11月16日 12:00 ②筋トレ (12:30ベーシック ピラティス)	11月17日 ★12:30 初回者 (19:30ポール コンディショニング)	11月18日 (10:30Zeroエアロ) 12:30 ③軽体操 (19:30ソフトピラティス)	11月19日	11月20日	11月21日 (11:00キック&シェイプ) (14:30美ボディ体操)
11月22日	11月23日勤労感謝の日 12:00 ①ストレッチ (12:30ベーシック ピラティス)	11月24日 (19:30ポール コンディショニング)	11月25日 (10:30Zeroエアロ) 12:30 ②筋トレ (19:30ソフトピラティス)	11月26日	11月27日 ★12:30初回者	11月28日 (11:00キック&シェイプ) (14:30美ボディ体操)
11月29日	11月30日 12:00 ③軽体操 (12:30ベーシック ピラティス)					

11月のサービスプログラム
会員限定15分間の無料レッスン
①ストレッチ　②筋トレ　③軽体操

白文字 :トレーニングルーム利用者向けのプログラムです。　　(黒文字):会員以外の方も参加できる有料レッスンです。
フィットネスプログラムのご案内をご覧ください。

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