

中央体育館 レッスン関係予定表 6月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				ストレッチ30 10:30~11:00	らくらくトレーニング教室 14:00~14:50 【足腰強化】	ストレッチ30 10:30~11:00
4	5	6	7	8	9	10
	らくらくトレーニング教室 14:00~14:50 【体幹トレーニング】	ストレッチ30 10:30~11:00	フォローアップ教室 10:30~12:00 競技場 【バドミントン】	ストレッチ30 10:30~11:00	らくらくトレーニング教室 14:00~14:50 【体幹トレーニング】	ストレッチ30 10:30~11:00
11	12	13	14	15	16	17
	らくらくトレーニング教室 14:00~14:50 【ロコモ予防】	ストレッチ30 10:30~11:00	フォローアップ教室 10:30~12:00 武道室 【ラージボール卓球】	ストレッチ30 10:30~11:00	らくらくトレーニング教室 14:00~14:50 【ロコモ予防】	ストレッチ30 10:30~11:00
18	19	20	21	22	23	24
	休館日	ストレッチ30 10:30~11:00	フォローアップ教室 10:30~12:00 武道室 【エアロピクス】	ストレッチ30 10:30~11:00	らくらくトレーニング教室 14:00~14:50 【体幹トレーニング】	ストレッチ30 10:30~11:00
25	26	27	28	29	30	
	らくらくトレーニング教室 14:00~14:50 【足腰強化】	ストレッチ30 10:30~11:00	フォローアップ教室 10:30~12:00 競技場 【ビーチボールバレー】	ストレッチ30 10:30~11:00	らくらくトレーニング教室 14:00~14:50 【ロコモ予防】	

らくらくトレーニング教室(1回500円)

月曜日→武道室(定員25名)
 金曜日→健康体力相談室(定員15名)
 14:00~14:50

13:15より窓口にて先着受付
 台帳に名前を記入して、500円を支払って
 ください。
 参加カードにスタンプを押します。

ストレッチ30(個人使用料のみ)

火・木曜日→トレーニング室
 (定員15名)
 土曜日→健康体力相談室
 (定員25名)
 10:30~11:00

10:00より窓口にて先着受付
 台帳に名前を記入して、トレーニングの
 チケットを購入してください。

☆ おねがい ☆

- ①レッスン開始までは他の利用者の方もマットスペースを利用されますので、早くからの占有はご遠慮ください。
- ②レッスン終了後は、自分の使ったスペースをモップや汗拭き用タオルで拭いてください。

フォローアップ教室(個人使用料のみ)

水曜日→競技場・武道室
 10:30~12:00
 ※保険加入、記録ノート作成を希望される方は事務所まで。