

中央体育館 レッスン関係予定表 5月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
	らくらくトレーニング 10:00～10:50 健康相談室	ストレッチ30 14:00～14:30 トレーニング室	ビーチボールバレー 10:30～11:50 競技場	らくらくトレーニング 10:00～10:50 健康相談室		らくらくトレーニング 14:00～14:50 健康相談室
13	14	15	16	17	18	19
	らくらくトレーニング 10:00～10:50 健康相談室	ストレッチ30 14:00～14:30 トレーニング室	バドミントン 10:30～11:50 競技場	らくらくトレーニング 10:00～10:50 健康相談室		らくらくトレーニング 14:00～14:50 健康相談室
20	21	22	23	24	25	26
	点検日	ストレッチ30 14:00～14:30 トレーニング室	ニュースポーツ 10:30～11:50 競技場	らくらくトレーニング 10:00～10:50 健康相談室		らくらくトレーニング 14:00～14:50 健康相談室
27	28	29	30	31		
	らくらくトレーニング 10:00～10:50 健康相談室	ストレッチ30 14:00～14:30 トレーニング室	ラージボール卓球 10:30～11:50 競技場	らくらくトレーニング 10:00～10:50 健康相談室		

らくらくトレーニング教室(1回400円)

月曜日・木曜日
9:45より窓口にて先着受付

土曜日
13:45より窓口にて先着受付

台帳に名前を記入して、400円を支払って
ください。

注) 初回のみ参加手続きが必要です。

ストレッチ30(個人使用料のみ)

火曜日
13:45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
10:30～11:50
※保険加入を希望される方は事務所まで。