

# 中央体育館 レッスン関係予定表 8月

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

## 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。