

中央体育館 レッスン関係予定表 9月

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

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。