

中央体育館 レッスン関係予定表 10月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	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 14:00～14:50 健康相談室
7	8	9	10	11	12	13
	体育の日	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
14	15	16	17	18	19	20
	点検日 休館	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
21	22	23	24	25	26	27
	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 14:00～14:50 健康相談室
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	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教室

(1回400円)

曜日:月曜日・木曜日 場所:健康体力相談室
9:45より窓口にて先着受付

曜日:土曜日 場所:健康体力相談室
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)

曜日:火曜日 場所:トレーニング室
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。

お願い

- ①:レッスン開始までは他の利用者様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)

曜日:水曜日 場所:競技場
10:30～11:50

※保険加入を希望される方は
管理事務所へお越しください。