

中央体育館 レッスン関係予定表 11月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				らくらくトレーニング 10:00~10:50 健康相談室		文化の日
4	5	6	7	8	9	10
	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	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
11	12	13	14	15	16	17
	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
18	19	20	21	22	23	24
	点検日 休館	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	勤労感謝の日	らくらくトレーニング 14:00~14:50 健康相談室
25	26	27	28	29	30	
	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	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。