

中央体育館 レッスン関係予定表 12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 ニュースポーツ 10:30~11:50 競技場	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 点検日 休館	18 ストレッチ30 14:00~14:30 トレーニング室	19 ラージボール卓球 10:30~11:50 競技場	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 天皇誕生日	24 振替休日	25 ストレッチ30 14:00~14:30 トレーニング室	26 ラージボール卓球 11:10~12:30 武道室	27 らくらくトレーニング 10:00~10:50 健康相談室	28 年末休館日	29 年末休館日
30 年末休館日	31 年末休館日					

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。