

# 中央体育館 レッスン関係予定表 1月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		元旦 年始休館日	年始休館日	年始休館日	年始休館日	
6	7	8	9	10	11	12
	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 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
13	14	15	16	17	18	19
	成人の日	ストレッチ30 14:00~14:30 トレーニング室	バドミントン 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
20	21	22	23	24	25	26
	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		らくらくトレーニング 14:00~14:50 健康相談室
27	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	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。