

中央体育館 レッスン関係予定表 3月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
						らくらくトレーニング 14:00~14:50 健康相談室
3	4	5	6	7	8	9
	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
10	11	12	13	14	15	16
	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	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
17	18	19	20	21	22	23
	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	春分の日		らくらくトレーニング 14:00~14:50 健康相談室
24	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	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
31						

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。