

# 中央体育館 レッスン関係予定表 5月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			新天皇即位	休日	憲法記念日	みどりの日
5	6	7	8	9	10	11
子どもの日	振替休日	ストレッチ30 10:00～10:30 トレーニング室	バドミントン 10:30～11:50 競技場 B面	らくらくトレーニング 9:45～10:45 健康相談室		
12	13	14	15	16	17	18
	らくらくトレーニング 9:45～10:45 健康相談室	ストレッチ30 10:00～10:30 トレーニング室	ラージボール卓球 11:10～12:30 武道室	らくらくトレーニング 9:45～10:45 健康相談室		
19	20	21	22	23	24	25
	点検日 休館	ストレッチ30 10:00～10:30 トレーニング室		らくらくトレーニング 9:45～10:45 健康相談室		
26	27	28	29	30	31	
	らくトレ 9:45～10:45 健康相談室	ストレッチ30 10:00～10:30 トレーニング室	レクリエーション 11:10～12:30 武道室	らくらくトレーニング 9:45～10:45 健康相談室		
	夜らくトレ 19:30～20:30 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  
9:30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。

## 夜のらくらくトレーニング教室

(1回400円)  
第4月曜日 場所:健康体力相談室  
19:15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  
9:15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  
(武道室の場合もあり)  
時間:10:30～11:50  
(武道室の場合時間変更あり。)  
※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。