

# 中央体育館 レッスン関係予定表 6月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
	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	ビーチボールバレー 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		
9	10	11	12	13	14	15
	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 10:30~11:50 競技場 A面	らくらくトレーニング 9:45~10:45 健康相談室		
16	17	18	19	20	21	22
	点検日 休館	ストレッチ30 10:00~10:30 トレーニング室	ニュースポーツ 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		
23	24	25	26	27	28	29
	らくトレ 9:45~10:45 健康相談室	夜らくトレ 19:30~20:30	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	
30						

**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。**