

大崎市古川総合体育館 トレーニングルーム レッスン&講習会スケジュール表

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日		
9:00	休館日 (祝日の場合は通常営業になり翌日が休館日になります)								
10:00					エアロビクス 初級㊟	エアロビクス 中級㊟			
11:00				ヨガ教室㊟					
12:00				月会員登録者 専用時間		講習会			
13:00		⇒シニア⇒							
14:00			バランス 体操		サーキット トレーニング				
15:00				講習会		月会員登録者 専用時間	月会員登録者専用 時間		
16:00		⇒学生⇒							
17:00		⇒ナイト⇒							
18:00				月会員登録者 専用時間					
19:00									
20:00									

㊟=スタジオ開催 ※予定は変更になる場合がございます。詳しくはお問い合わせください。

★会員利用時間★

会員利用時間は、月会員に登録した方の専用利用時間です。

シニア・学生・ナイト会員も時間内であれば会員利用時間を利用できます。

★インボディ測定★(月会員:毎月1回申告制、一般:1回1,000円)

インボディ測定では体脂肪や筋肉量が計測でき、定期的な運動の成果が計測できます。

★レッスン紹介★(月会員:参加自由、一般:1回2,000円)

○エアロビクス初級(金)・中級以上(土) ○ヨガ教室(木)

○バランス体操(水) ○サーキットトレーニング(金)

★講習会★(新規利用時:受講料4,000円)

マシンの使い方、インボディ測定、利用方法の説明を行います。所要時間45分。

★ワンポイントアドバイス★(月会員限定)

運動方法や運動過程のチェック、トレーニングメニュー作成等を行います。

◎TR利用時間9:00~20:45まで◎