

タカカツアリーナ大崎 トレーニングルーム レッスンスケジュール表

	月曜日	月会員区分	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
9:00	(祝日の場合は通常営業になり翌日が休館日になります) 休館日	フルタイム							
10:00						エアロビクス 初級	エアロビクス 中級		
11:00									
12:00			⇒		月会員登録者 専用時間				
13:00			⇒	⇒シニア⇒	男性にもオススメ 簡単ヨガ	サーキット トレーニング	男性にもオススメ 簡単ヨガ	バランス 体操	
14:00			⇒						
15:00			⇒						
16:00			⇒	⇒学生⇒					
17:00			⇒	⇒ナイト⇒		月会員登録者 専用時間		月会員登録者 専用時間	月会員登録者 専用時間
18:00									
19:00									
20:00									

※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。

★月会員登録者専用時間★

月会員登録者専用時間は、月会員(月謝制)に登録した方の専用利用時間です。(一般利用の場合は300円/2h)
シニア・学生・ナイト会員も時間内であれば月会員登録専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) ○エアロビクス中級以上(土) ○男性にもオススメ簡単ヨガ(火・木)
- バランス体操(金) ○ サーキットトレーニング(水)

★講習会★(新規利用時:受講料4,000円・再講習800円)

トレーニングルーム&スタジオ利用には、指定の講習会を受講していただきます。
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。

☆講習会の際にはマシン優先利用にご協力ください☆

◎TR利用時間9:00～20:45まで◎