

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			バレトン教室②		エアロビクス初級②	エアロビクス中級②		
11:00		ワンポイントアドバイス		ヨガ教室②				
12:00			月会員登録者専用時間		講習会		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					月会員登録者専用時間	月会員登録者専用時間		
16:00		⇒学生⇒	講習会					
17:00								
18:00		⇒ナイト⇒		月会員登録者専用時間				
19:00								
20:00								

②=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) ○バレトン教室(火) ○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9:00~20:50まで◎