

# 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)	⇒シニア⇒ ⇒学生⇒ ⇒ナイト⇒								
10:00							エアロビクス 初級㊦	エアロビクス 中級㊦		
11:00										
12:00										
13:00						月会員登録者 専用時間		サーキット トレーニング		
14:00						バランス 体操				
15:00										
16:00										
17:00								月会員登録者 専用時間	月会員登録者専用 時間	
18:00										
19:00				月会員登録者 専用時間						
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★

月会員登録者専用時間は、月会員に登録した方の専用利用時間です。(一般利用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)・中級以上(土)

○ 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・再講習800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。

◎TR利用時間9:00~20:45まで◎