

2018 大崎市古川総合体育館 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		ヨガ教室	講習会		エアロビクス 初級	講習会	エアロビクス 中級以上	
11:00		ワンポイント アドバイス	会員利用時間	ワンポイント測定・ ワンポイントアドバイス	ワンポイント アドバイス			
12:00					会員利用時間			
13:00								
14:00			サーキット トレーニング		バランス 体操	サーキット トレーニング		
15:00			会員利用時間		講習会	会員利用時間	ワンポイント測定・ ワンポイントアドバイス	
16:00								
17:00							会員利用時間	
18:00			講習会				ワンポイント測定・ ワンポイントアドバイス	
19:00		バレー教室			ワンポイント アドバイス			講習会
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。

★会員利用時間★

指定された時間は、月会費登録(月/3,000円)した方の専用利用時間です。

★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1,000円)

○エアロビクス初級(金)・中級以上(土) ○ヨガ教室(火) ○バレー教室(火)

○サーキットトレーニング(水・金)

★講習会★(新規利用時:受講料2,000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30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◎