

2019 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) ⇒シニア⇒ ⇒学生⇒ ⇒ナイト⇒							
10:00		ヨガ教室 (中級)		講習会	ヨガ教室 (初級)	エアロビクス 初級	エアロビクス 中級以上	
11:00		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	ワンポイント 測定・ アドバイス		会員利用時間	ワンポイント 測定・ アドバイス	
13:00								
14:00			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
16:00							ワンポイント 測定・ アドバイス	
17:00								
18:00					講習会			講習会
19:00			バレトン教室					
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★

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1,000円)

○エアロビクス初級(金)・中級以上(土) ○ヨガ教室中級(火)・初級(木) ○バレトン教室(火)

○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3,000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◎