



2015 大崎市古川総合体育館 トレーニングルームレッスン表

	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							
10:00			スリム体操 &ストレッチ	アドバイス タイム	アドバイスタイム	らくらく ボール	アドバイス タイム	
11:00			講習会			講習会		
12:00								
13:00			会員優待利 用時間		アドバイスタイム	会員優待利 用時間		
14:00			サーキット トレーニング			サーキット トレーニング		
15:00								
16:00								
17:00							講習会	
18:00			アドバイスタイム			アドバイスタイム	アドバイスタイム	
19:00			講習会		会員優待利 用時間	講習会	講習会	
20:00								

 ⇒講習会(初めての方の講習会です。利用案内及びマシン取扱い説明等)

 ⇒アドバイスタイム(会員登録された方を対象にトレーニング経過のチェック及びスキルアップ等について指導を行います。)

 ⇒会員優待利用時間(会員専用時間となります。一般利用は出来ません)

※会員登録(月2,900円)された方専用利用となります。

水分補給と休憩をこまめに取りましょう♪

お荷物は椅子には置かずにロッカーへ★

◎利用時間 9:00 ~ 20:50 まで◎