

# 中央体育館 レッスン関係予定表 7月

| 日  | 月                                  | 火                                 | 水                               | 木                                  | 金  | 土                                  |
|----|------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|----|------------------------------------|
| 1  | 2                                  | 3                                 | 4                               | 5                                  | 6  | 7                                  |
|    | らくらくトレーニング<br>10:00～10:50<br>健康相談室 | ストレッチ30<br>14:00～14:30<br>トレーニング室 | ビーチボールバレー<br>10:30～11:50<br>競技場 | らくらくトレーニング<br>10:00～10:50<br>健康相談室 |    | らくらくトレーニング<br>14:00～14:50<br>健康相談室 |
| 8  | 9                                  | 10                                | 11                              | 12                                 | 13 | 14                                 |
|    | らくらくトレーニング<br>10:00～10:50<br>健康相談室 | ストレッチ30<br>14:00～14:30<br>トレーニング室 | ニュースポーツ<br>10:30～11:50<br>競技場   | らくらくトレーニング<br>10:00～10:50<br>健康相談室 |    | らくらくトレーニング<br>14:00～14:50<br>健康相談室 |
| 15 | 16                                 | 17                                | 18                              | 19                                 | 20 | 21                                 |
|    | 海の日                                | 点検日<br>休館                         | ラージボール卓球<br>10:30～11:50<br>競技場  | らくらくトレーニング<br>10:00～10:50<br>健康相談室 |    | らくらくトレーニング<br>14:00～14:50<br>健康相談室 |
| 22 | 23                                 | 24                                | 25                              | 26                                 | 27 | 28                                 |
|    | らくらくトレーニング<br>10:00～10:50<br>健康相談室 | ストレッチ30<br>14:00～14:30<br>トレーニング室 | 大会の為中止                          | らくらくトレーニング<br>10:00～10:50<br>健康相談室 |    | らくらくトレーニング<br>14:00～14:50<br>健康相談室 |
| 29 | 30                                 | 31                                |                                 |                                    |    |                                    |
|    | らくらくトレーニング<br>10:00～10:50<br>健康相談室 | ストレッチ30<br>14:00～14:30<br>トレーニング室 |                                 |                                    |    |                                    |

## ☆ おねがい ☆

- ①レッスン開始までは他の利用者の方もマットスペースを利用されますので、早くからの占有はご遠慮ください。
- ②レッスン終了後は、自分の使ったスペースをモップや汗拭き用タオルで拭いてください。

### らくらくトレーニング教室(1回400円)

月曜日・木曜日  
9:45より窓口にて先着受付

土曜日  
13:45より窓口にて先着受付

台帳に名前を記入して、400円を支払ってください。

注) 初回のみ参加手続きが必要です。

### ストレッチ30(個人使用料のみ)

火曜日  
13:45より窓口にて先着受付  
台帳に名前を記入して、トレーニングのチケットを購入してください。

### フォローアップ教室(個人使用料のみ)

水曜日→競技場  
10:30～11:50  
※保険加入を希望される方は事務所まで。