

# ストレッチ

スケジュール

12月

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
				/	/	/
4	5	6	7	8	9	10
/	14:00	/	14:00	/	/	/
11	12	13	14	15	16	17
/	11:00	/	11:00	/	/	/
18	19	20	21	22	23	24
工事期間の為、休場						
25	26	27	28	29	30	31
/	11:00	/	年末年始休館日			

トレーニング室利用券で、トレーニング室のご利用とトレーニング室で開催のショートプログラムにご参加いただけます。

★参加費:トレーニング室利用料のみ(16歳以上:300円 / 65歳以上・障がい者:150円)

★定員は4名です。

事前申し込みは必要ありませんが、参加希望者が多い場合にはくじ引きとなります。

☆1回あたりの時間は20分程度となります。

※初めてご利用になる方は、トレーニング室の初回者講習をお受け下さい。

その際、室内履きが必要となりますので必ずご持参ください。