

1月のカレンダー

休館日

| | | |
|----|---|-------------------------|
| 1 | 木 | |
| 2 | 金 | |
| 3 | 土 | |
| 4 | 日 | |
| 5 | 月 | 一般開放(卓球・バドミントン) |
| 6 | 火 | |
| 7 | 水 | |
| 8 | 木 | 一般開放(卓球・バドミントン) |
| 9 | 金 | 一般開放(バスケットボール) |
| 10 | 土 | |
| 11 | 日 | |
| 12 | 月 | 成人の日 一般開放(卓球・バドミントン) |
| 13 | 火 | |
| 14 | 水 | |
| 15 | 木 | 一般開放(卓球・バドミントン) |
| 16 | 金 | 一般開放(バスケットボール) |
| 17 | 土 | |
| 18 | 日 | |
| 19 | 月 | 一般開放(卓球・バドミントン) |
| 20 | 火 | 休館日 |
| 21 | 水 | |
| 22 | 木 | 一般開放(卓球・バドミントン) |
| 23 | 金 | 一般開放(バスケットボール) |
| 24 | 土 | |
| 25 | 日 | |
| 26 | 月 | 一般開放(卓球・バドミントン) |
| 27 | 火 | |
| 28 | 水 | |
| 29 | 木 | 一般開放(卓球・バドミントン) |
| 30 | 金 | 一般開放(バスケットボール) |
| 31 | 土 | |

火曜日 20:30~21:15 水曜日 20:00~21:00 木曜日 20:45~21:30の
ワンタイムレッスンは上記カレンダー記載のとおりです。 ●●●●●

他のワンタイムレッスンのスケジュールは館内掲示、チラシ、HPの
「ワンタイムレッスン・タイムスケジュール」をご覧ください

ワンタイムレッスン 特別スケジュール

1月12日(月)のワンタイムレッスンは
特別スケジュールです

通常のレッスンとは異なるスケジュールとなります
館内掲示、チラシ、HP等でご確認ください

トレーニングルーム

1回:240円(税込)

お時間無制限!

高校生以上の方でしたら、
どなたでもご利用いただけます。

※ご利用には利用者登録が必要です。(無料)

パーソナルトレーニング

1回:2,550円(税込)(30分)

お客様の目的に応じたトレーニング内容を
マンツーマンで行います。
マシンの見直し、筋力UP,柔軟性UP,
体幹トレーニング、レッスンのテクニックなどetc
ご要望をお伝えください！
事前予約制です。お気軽にお問合せください。

一般開放

- 毎週月曜日と木曜日は卓球とバドミントン
- 每週金曜日はバスケットボール
(15:15~16:45のみ)

~ご不明な点がございましたら、お気軽に施設にお問い合わせください~

スポーツプラザ梅若

