



1	木	休 館 日	
2	金		
3	土		
4	日		
5	月	一般開放(卓球・バドミントン)	
6	火		● ボディバランス
7	水		● ボディジャム
8	木	一般開放(卓球・バドミントン)	● ボディコンバット
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)	ワンタイムレッスンは 特別スケジュール
13	火		● レズミルズピラティス
14	水		● ボディジャム
15	木	一般開放(卓球・バドミントン)	● ボディコンバット
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		● ボディコンバット
22	木	一般開放(卓球・バドミントン)	● ボディアタック
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		● レズミルズピラティス
28	水		● ボディジャム
29	木	一般開放(卓球・バドミントン)	● ボディアタック
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。 ●●●●●●  
その他のワンタイムレッスンのスケジュールはは館内掲示、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
- 毎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

