

2月のカレンダー



1	日	
2	月	一般開放(卓球・バドミントン)
3	火	
4	水	
5	木	一般開放(卓球・バドミントン)
6	金	一般開放(バスケットボール)
7	土	
8	日	
9	月	一般開放(卓球・バドミントン)
10	火	
11	水	建国記念の日  ワンタイムレッスンは 特別プログラム
12	木	一般開放(卓球・バドミントン)
13	金	一般開放(バスケットボール)
14	土	
15	日	
16	月	一般開放(卓球・バドミントン)
17	火	休館日
18	水	
19	木	一般開放(卓球・バドミントン)
20	金	一般開放(バスケットボール)
21	土	
22	日	
23	月	一般開放(卓球・バドミントン) 天皇誕生日  ワンタイムレッスンは 特別プログラム
24	火	
25	水	
26	木	一般開放(卓球・バドミントン)
27	金	一般開放(バスケットボール)
28	土	

~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
03-5630-8880



**FUGADOR
FUTSAL
SCHOOL**

※事前予約制

フットサルスクール無料体験会

2月11日(水)建国記念の日

時 間 ①14:00-15:00 3才~小学1年生(20名)

②15:00-16:30 小学2~6年生(20名)

持ち物 室内シューズ、水筒、タオル、動きやすい服装

詳細は館内チラシ、HPでご確認ください。

ビギナーサポート

1回1,650円(税込)(30分)

担当トレーナーがマシンの使い方をマンツーマンでご案内!

- マシンを使うのは初めてで心配…
- トレーニングって何をしたらいいの?
- 1人では不安で誰かに付いていてほしい…



そんな不安を解消します。トレーニングのポイント、重さと回数など、安全にあなたに合わせて指導します。
※こちらは初回1回のみになります。

2回目からはパーソナルトレーニングになります。
事前予約制です。お気軽にお問合せください。

ワンタイムレッスン 特別プログラム

2月11日(水)と23日(月)のワンタイム
レッスンは特別プログラムです

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

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)

