

5月のカレンダー

1	金	健康体力づくり教室 6月～7月 申込開始 一般開放(バスケットボール) ★
2	土	★
3	日	憲法記念日 ★
4	月	みどりの日 ★ 一般開放(卓球・バドミントン)
5	火	こどもの日 ★
6	水	振替休日 ★
7	木	一般開放(卓球・バドミントン)
8	金	一般開放(バスケットボール)
9	土	
10	日	
11	月	一般開放(卓球・バドミントン)
12	火	
13	水	
14	木	一般開放(卓球・バドミントン)
15	金	一般開放(バスケットボール)
16	土	
17	日	
18	月	一般開放(卓球・バドミントン)
19	火	
20	水	
21	木	一般開放(卓球・バドミントン)
22	金	一般開放(バスケットボール)
23	土	
24	日	
25	月	一般開放(卓球・バドミントン)
26	火	
27	水	
28	木	一般開放(卓球・バドミントン)
29	金	一般開放(バスケットボール)
30	土	
31	日	

ワンタイムレッスンは
特別プログラム

健康体力づくり教室 6月～7月

申込・単発参加を随時受け付けております

- ゆるやかヨガ ● 健美操 ● 脂肪すっきりラクラク体操
- 太極拳 ● 背骨すっきり体操 ● からだいきいき体操
- 盆おどり ● エアロビクス

定員：各クラス80名

料金：¥2800(全8回)/¥550(単発参加)

対象：18才以上 医師から運動制限をされていない
ひとりで施設まで往復できる方

ワンタイムレッスン 特別プログラム

GW(★)のワンタイムレッスンは
特別スケジュールです (4/29～5/6)

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

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。

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
03-5630-8880