



4月のカレンダー

| | | |
|----|---|--------------------------------------|
| 1 | 水 | |
| 2 | 木 | 一般開放(卓球・バドミントン) |
| 3 | 金 | 一般開放(バスケットボール) |
| 4 | 土 | |
| 5 | 日 | |
| 6 | 月 | 一般開放(卓球・バドミントン) |
| 7 | 火 | |
| 8 | 水 | |
| 9 | 木 | 一般開放(卓球・バドミントン) |
| 10 | 金 | 一般開放(バスケットボール) |
| 11 | 土 | |
| 12 | 日 | |
| 13 | 月 | 一般開放(卓球・バドミントン) |
| 14 | 火 | |
| 15 | 水 | |
| 16 | 木 | 一般開放(卓球・バドミントン) |
| 17 | 金 | 一般開放(バスケットボール) |
| 18 | 土 | |
| 19 | 日 | |
| 20 | 月 | 一般開放(卓球・バドミントン) |
| 21 | 火 | 休館日 |
| 22 | 水 | |
| 23 | 木 | 一般開放(卓球・バドミントン) |
| 24 | 金 | 一般開放(バスケットボール) |
| 25 | 土 | |
| 26 | 日 | |
| 27 | 月 | 一般開放(卓球・バドミントン) |
| 28 | 火 | |
| 29 | 水 | 昭和の日 ワンタイムレッスンは特別プログラム |
| 30 | 木 | 一般開放(卓球・バドミントン) ワンタイムレッスンは特別プログラム |

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。

ワンタイムレッスン 特別プログラム

4月29日(水)、30日(木)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)

～ 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

