

2017 大崎市古川総合体育館 レッスン&講習会スケジュール表

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
9:00	休館日 (祝日の場合は通常営業になり 翌日が休館日になります)							
10:00		ヨガ教室			エアロビクス 初級	エアロビクス 中級以上		
11:00		ワンポイント アドバイス	インボディ 測定・ 会員専用 時間	ワンポイント アドバイス	講習会			
12:00			インボディ 測定・ 会員専用 時間		インボディ 測定・ 会員専用 時間			
13:00								
14:00			サーキット トレーニング	バランス 体操	サーキット トレーニング			
15:00			インボディ 測定・ 会員専用 時間	講習会	インボディ 測定・ 会員専用 時間	インボディ 測定・ 会員専用 時間		
16:00			インボディ 測定・ 会員専用 時間		インボディ 測定・ 会員専用 時間	インボディ 測定・ 会員専用 時間		
17:00			ワンポイント アドバイス		ワンポイント アドバイス	ワンポイント アドバイス		
18:00								
19:00		ワンポイント アドバイス	講習会	ワンポイント アドバイス		講習会		
20:00								

※予定は変更になる場合がございます。詳しくはお問い合わせください。

★インボディ測定・会員利用時間★

インボディ測定では体脂肪や筋肉量が計測でき、定期的な運動の成果が計測できます。

会員専用時間は、月会費登録した方だけの利用時間となります。

★レッスン紹介★

○ エアロビクス初級・中級以上 ○ ヨガ教室 ○ サーキットトレーニング

○ バランス体操 ○ ワンポイントアドバイス

★講習会★

マシンの使い方、インボディ測定、利用方法の説明を行います。所要時間40分。

◎ **TR利用時間 9:00 ~ 20:50 まで** ◎