



# トレーニング室指導員在室 スケジュール

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1 休館日	2 14:00~ 17:00	3 9:30~ 12:00	4	5
6	7 13:30~ 16:00	8 休館日	9 14:00~ 17:00	10 9:30~ 12:00	11	12
13	14 13:30~ 16:00	15 休館日	16 14:00~ 17:00	17 9:30~ 12:00	18	19
20	21	22 休館日	23 14:00~ 17:00	24 9:30~ 12:00	25	26
27	28 13:30~ 16:00	29 休館日	30 14:00~ 17:00			

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1 9:30~ 12:00	2	3
4	5 13:30~ 16:00	6 休館日	7 14:00~ 17:00	8 9:30~ 12:00	9	10
11	12 13:30~ 16:00	13 休館日	14 14:00~ 17:00	15	16	17
18	19 13:30~ 16:00	20 休館日	21 14:00~ 17:00	22 9:30~ 12:00	23	24
25	26 13:30~ 16:00	27 休館日	28 14:00~ 17:00	29 9:30~ 12:00	30	31

※都合により時間を変更する場合があります

※室内用運動シューズに履き替えてご利用ください。

※水分補給用の飲み物の持ち込みは、ペットボトル・水筒をご用意下さい。食事はご遠慮頂いております。

上記の時間帯は指導員が在室しますので、お気軽に声を掛けてください。



## 初心者レッスンのご案内

初めてご利用の方に、トレーニングの流れ、各マシンの使い方などの説明を20分程度行います。ご希望の方は、指導員在室時間の終了30分前までにトレーニング室にお越しのうえ、指導員に声を掛けてください。

○利用時間 9:30~19:00まで 平日も含む全ての営業日（当面の間）

密集・密接を防ぐため、人数・利用時間を制限します。※定員18名 最大1時間半