

火	水	土	日
ピラティス	健美操	骨盤矯正	ZUMBA
1	2	5	6
8	9	12	13
休館日	★16	19	20
22 祝	23 祝	26	27
29	30		

★は参照してください⇒

9 月度 休講・代講のお知らせ

1 4 日 (月)	2 1 日 (月祝)	2 2 日 (火祝)	2 3 日 (水祝)
リフレッシュ体操 平林 ↓ 代講 やさしい健美操 奥田	リフレッシュケア体操 ○	やさしい健美操 休講	ベーシックエアロ ○
	機能改善ヨガ ○	らくちんエアロ ○	健美操 ○
	ZUMBA 祝日のためなし	ピラティス ○	
		ZUMBA 祝日のためなし	

2026年10月予約開始日
9/18(金)

～お知らせ～

★ 9 月 1 6 日 (水) は有酸素マシンの
入替作業のためトレーニングジムは
臨時休館となります。

サービスプログラムは通常通り開催します。
当日キャンセル待ち予約は、
8 時 4 5 分より体育館受付にて行います。

◎サービスプログラムについて◎

①サービスプログラム一覧の「※」付きのプログラムは開始時間に「連絡がない・その場にいない」場合、当日キャンセルとし、受付枠を開放します。(キャンセルの場合は連絡をお願いします)

②小アリーナの開放は開始時間 1 5 分前です。

③必ず受付カウンターで入館処理を行ってください。

④プログラム開始後は入室禁止です。

⑤骨盤矯正について…
プログラム開始は14:00ですが、13:55までに受付完了し
マットで待機していただきます。
(※キャンセルは13:55までをお願いいたします)

⑥予約開始日の流れ…
予約表配布 8:45～
受付開始 10:00～

⑦マット使用のプログラムはご自身分のみマットをご準備ください。

⑧仮装可能期間について
10月25日～31日 ハロウィン
12月19日～25日 クリスマス

～足形測定 (フットナビ) のお知らせ～

測定期間 : 9 月 2 日(水)～ 8 日(火)
予約開始日 : 8 月 2 6 日(水)
※詳しくはジム内掲示 P O P をご確認ください。

※ 9 月の休館日は 1 5 日です。