

火	水	土	日
ピラティス	健美操	骨盤矯正	ZUMBA
予約数 2回	2回	1回	制限なし
休館日			
6	7	10	11
13	14	17	18
20	21	休講★	休講★
休館日	28	31	

～10月の仮装についてのお願い～

1. 手に仮装道具を持った参加は**不可**
2. 露出の多い服装は**不可**
3. Tシャツを揃えての参加は**OK**

多くの人に参加していただくため
ご配慮よろしくお願いします。

2026年10月仮装可能期間:

10月18日(日)・20日(火)

10月25日(日)～31日(土)

◎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・その場にはない」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お願いします)

②小アリーナの開放は開始時間15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
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)

(※ロングタオルご持参ください)

⑥予約開始日の流れ...

予約表配布 8:30～ 受付開始 10:00～

⑦マット使用のプログラムはご自身のみマットを
ご準備ください。

⑧仮装可能期間について

ハロウィン...10月18日(日)・20日(火)

10月25日(日)～31日(土)

クリスマス...12月19日(土)～25日(金)

★中区区民フェスタの為小アリーナ使用できません

※10月の休館日は3日・4日(だんじり祭りの為)、27日です

10月度 休講のお知らせ

1日(木)	12日(月祝)	17日(土)	24日(土)	25日(日)
運動不足解消ヨガ	リフレッシュケア体操	呼吸を取り入れたすっきり体操	やさしいフィーリングヨガ	あさトレ
休講	休講	休講	休講	休講
ZUMBA	機能改善ヨガ	骨盤矯正	骨盤矯正	ZUMBA
休講	○	○	休講	休講
FAT BURN	ZUMBA		ストレッチ	ストレッチ
○	祝日のためなし		休講	休講

2026年11月予約日

10/16(金)

～体力測定のお知らせ～

測定期間:10月20日(火)～26日(月)

予約開始日:10月13日(火)

※詳しくはジム内掲示POPをご確認ください。