

5月 レッスンプログラム

月曜日		水曜日		金曜日	
トレーニング 室内	研修室	トレーニング 室内	研修室	トレーニング 室内	研修室
13:00					
30					
13:30-14:00 体幹トレーニング		13:30-14:00 リズムステップ		13:30-14:00 体幹トレーニング	
14:00					
30					
14:30-15:00 リズムステップ		14:30-15:00 骨盤 コンディショニング		14:30-15:00 リズムステップ	
15:00					
30					
16:00					
30					
17:00					
30					
18:00	体力測定 随時受付			体力測定 随時受付	
30		体力測定 随時受付			
19:00					
30					
19:25-19:55 体幹トレーニング				19:25-19:55 体幹トレーニング	
20:00					
30			20:00-21:00 ZUMBA		20:00-21:00 やさしいエアロ
21:00					

※5月よりZUMBAの時間が
変更になりました。

【トレーニング室利用時間】
 月・水・金 13:00～21:00（※火、木、土、日は休館日です）
 ※町内在住、在勤の中学生以上の方がご利用いただけます。
 ※安全管理上、小学生以下のお子様を連れてのご利用はご遠慮ください。
 【利用料】無料 ※上靴が必要です。
 【お問い合わせ】土幌町教育委員会 TEL 01564-5-4733