

総合研修センタートレーニング室

4月 レッスンプログラム

利用内容が
急きょ変更になる
場合があります

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		13:30-14:00		13:30-14:00	
リズムステップ		DISCO WORLD		リズムステップ	
14:00					
30					
14:30-15:00		14:30-15:00		14:30-15:00	
ストレッチポール		体幹 トレーニング		骨盤 コンディショニング	
15:00					
30					
16:00					
30					
17:00					
30	体力測定 随時受付			体力測定 随時受付	
18:00		体力測定 随時受付			
30					
19:00					
30	19:25-19:55			19:10-19:40	
	体幹 トレーニング			ボディメンテナンス	
20:00					
30			20:00-21:00		20:00-21:00
			ZUMBA		やさしいエアロ
21:00					

【トレーニング室利用時間】

月・水・金曜日 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。なお、中学生の利用は保護者等の引率者がいない場合は19:00までです。

※安全管理上、小学生以下のお子さまを連れてのご利用はご遠慮ください。

【利用料】無料 ※上靴が必要になります

【お問い合わせ】土幌町教育委員会 TEL5-4733

新型コロナウイルスの集団感染を防ぐために、急きょ、休館やレッスン等を中止にさせていただく可能性がありますのでご理解願います。その場合は町HP等で周知させていただきますのでご確認ください。また体調が優れない方はご来館をご遠慮ください。