コジマホールディングス
中区スポーツセンター

令和５年４月 予定表

【開館時間】9時～21時　トレーニング室は終日個人利用ができます。

※緊急やむをえないときは、予定を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

1 土	大体	耐震改修工事のため 大・小体育室は利用できません トレーニング室と会議室は通常通り ご利用いただけます	
	小体		
2 日	大体		
	小体		
3 月	大体		
	小体		
4 火	大体		
	小体		
5 水	大体	休　館　日	
	小体		
6 木	大体	耐震改修工事のため 大・小体育室は利用できません トレーニング室と会議室は通常通り ご利用いただけます	
	小体		
7 金	大体		
	小体		
8 土	大体		
	小体		
9 日	大体		
	小体		
10 月	大体		
	小体		
11 火	大体	耐震改修工事のため 大・小体育室は利用できません トレーニング室と会議室は通常通り ご利用いただけます	
	小体		
12 水	大体	休　館　日	
	小体		
13 木	大体	耐震改修工事のため 大・小体育室は利用できません トレーニング室と会議室は通常通り ご利用いただけます	
	小体		
14 金	大体		
	小体		
15 土	大体		
	小体		
16 日	大体		
	小体		
17 月	大体		
	小体		
18 火	大体		
	小体		
19 水	大体	休　館　日	
	小体		
21 金	大体	耐震改修工事のため 大・小体育室は利用できません トレーニング室と会議室は通常通り ご利用いただけます	
	小体		
22 土	大体		
	小体		
23 日	大体		
	小体		
24 月	大体		
	小体		
25 火	大体		
	小体		
26 水	大体	休　館　日	
	小体		
27 木	大体	耐震改修工事のため 大・小体育室は利用できません トレーニング室と会議室は通常通り ご利用いただけます	
	小体		
28 金	大体		
	小体		
29 祝	大体		
	小体		
30 日	大体		
	小体		

お知らせ

初心者でも大歓迎♪　平日の午前中はワンコインレッスンへGO！

お手軽！エアロビクス	4/3･10･17･24(月)	時　間　10:30～11:30 対　象　18歳以上 定　員　各先着20人 場　所　1階会議室 参加料　各500円 申　込　各開催日の10:00～施設窓口で受付
体感！ピラティス	4/4･11･18･25(火)	
軽快！ラテンエアロ	4/6･13･20･27(木)	
爽快！ヨガ	4/7･14･21･28(金)	

★ トレーニングミニレッスン ★

毎週火・金曜日　10:00～10:30

肩こり解消、腰痛改善、柔軟性の向上などを目的として、音楽を聴きながらストレッチを中心にした、どなたでも参加できるミニレッスンを行っております。

対　象：トレーニング室利用者
参加料：無料
（トレーニング室利用料金要）

※参加を希望される方は、当日トレーニング室にてスタッフにお声がけください。