

※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。

		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21			9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21			9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21			
1	土	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														11	火	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														21	金	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													
2	日															12	水	休館日														22	土														
3	月															13	木	23	日																												
4	火															14	金	24	月																												
5	水	休館日														15	土	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														25	火														
6	木	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														16	日	休館日														26	水														
7	金															17	祝	27	木																												
8	土															18	火	28	金																												
9	日															19	水	休館日														29	土														
10	月	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														20	火	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														30	日														
																31	月	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																													

【お知らせ】

★ 開館時間が変わります！★

7月から9月までは夏時間として、開館時間が午前8時30分から午後9時30分までになります。お間違いのないようご利用ください。

★ 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、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。

中区スポーツセンターの最新情報をメールマガジンとしてお届けします。定期発行（毎月20日頃）臨時発行（随時）は、耳より情報などをタイムリーに発信します。メールマガジンの登録おねがいします！



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	7/3・10・24・31(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	7/4・11・18・25(火)	
軽快！ラテンエアロ	7/6・13・20・27(木)	
爽快！ヨガ	7/7・14・21・28(金)	