

		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	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													11	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													21	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												
2	土	腰まわり改善！エクササイズ													12	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													22	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												
3	日	★日 時：12月3日(日) 13:30～14:30 ★場 所：1階会議室 ★対 象：18歳以上 ★定 員：20人(先着順) ★参加料：500円 ★申 込：電話または施設窓口で受付中													13	水	休 館 日													23	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												
4	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													14	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													24	日	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												
5	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													15	金	ベビーヨガ													25	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												
6	水	休 館 日													16	土	★日 時：12月16日(土) 10:00～11:00 ★場 所：1階会議室 ★対 象：6か月～1歳半の乳幼児と保護者 ★定 員：12組(先着順) ★参加料：700円/組 ★申 込：電話または施設窓口で受付中													26	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												
7	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													17	日	休 館 日													27	水	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												
8	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													18	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													28	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												
9	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													19	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													29	金	一年間ご利用いただき、誠にありがとうございました。 ごさいました。 新年は1月4日(木)から開館します。												
10	日	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	水	休 館 日													30	土	一年間ご利用いただき、誠にありがとうございました。 ごさいました。 新年は1月4日(木)から開館します。												
															21	木	一年間ご利用いただき、誠にありがとうございました。 ごさいました。 新年は1月4日(木)から開館します。													31	日	一年間ご利用いただき、誠にありがとうございました。 ごさいました。 新年は1月4日(木)から開館します。												

【お知らせ】

★ 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。

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	12/4・11・18・25(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	12/5・12・19・26(火)	
軽快! ラテンエアロ	12/7・14・21(木)	
爽快! ヨガ	12/1・8・15・22(金)	



卯 ⇒ 辰

