

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

【お知らせ】

★ 開館時間 変更中！ ★

7月から9月までは夏時間として、午前8時30分から午後9時30分まで開館しています。ぜひご利用ください。

★ 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新着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	9/4・11・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	9/5・12・19・26(火)	
軽快！ラテンエアロ	9/7・14・21・28(木)	
爽快！ヨガ	9/1・8・15・22・29(金)	