

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日	大 小	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水	大 小	休館日												21土	大 小	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月	大 小													12木	大 小													22日	大 小												
3火	大 小													13金	大 小													23月	大 小												
4水	大 小	休館日												14土	大 小	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火	大 小												
5木	大 小													15日	大 小													25水	大 小	休館日											
6金	大 小	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月	大 小													26木	大 小												
7土	大 小													17火	大 小													27金	大 小												
8日	大 小													18水	大 小	休館日												28土	大 小	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祝	大 小	エンジョイ!スポーツ祭(スポーツの日) 【トレーニング室 利用料無料】												19木	大 小	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日	大 小												
10火	大 小	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金	大 小													30月	大 小												
	大 小														大 小													31火	大 小												

【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	10/2・16・23・30(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	10/3・10・17・24・31(火)	
軽快!ラテンエアロ	10/5・12・19・26(木)	
爽快!ヨガ	10/6・13・20・27(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。

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!

