トレーニング室スケジュール
2018.11.

体脂肪率測定期間

		10:30−11:00	14:00−14:30	15:30−15:50	18:00−18:30
1	木		初回者講習（6名）	グループEX.（ストレッチポール）	初回者講習（6名）
2	金	グループEX.（お腹）	初回者講習（6名）		初回者講習（6名）
3	土	初回者講習（6名）	初回者講習（6名）	グループEX.（お腹）	初回者講習（6名）
4	日	初回者講習（6名）	初回者講習（6名）	グループEX.（下半身）	初回者講習（6名）
5	月				
6	火	初回者講習（6名）	初回者講習（6名）	グループEX.（ストレッチポール）	初回者講習（6名）
7	水	グループEX.（下半身）	初回者講習（6名）		初回者講習（6名）
8	木	初回者講習（6名）	初回者講習（6名）	グループEX.（お腹）	初回者講習（6名）
9	金	グループEX.（ストレッチポール）	転倒予防教室		初回者講習（6名）
10	土	初回者講習（6名）	初回者講習（6名）	グループEX.（下半身）	初回者講習（6名）
11	日	初回者講習（6名）	初回者講習（6名）	グループEX.（ストレッチポール）	初回者講習（6名）
12	月				
13	火	初回者講習（6名）	初回者講習（6名）	グループEX.（お腹）	初回者講習（6名）
14	水	グループEX.（お腹）	初回者講習（6名）		初回者講習（6名）
15	木	初回者講習（6名）	初回者講習（6名）	グループEX.（下半身）	初回者講習（6名）
16	金	グループEX.（下半身）	初回者講習（6名）		初回者講習（6名）
17	土	初回者講習（6名）	初回者講習（6名）	グループEX.（ストレッチポール）	初回者講習（6名）
18	日	初回者講習（6名）	初回者講習（6名）	グループEX.（お腹）	初回者講習（6名）
19	月				
20	火	初回者講習（6名）	初回者講習（6名）	グループEX.（下半身）	初回者講習（6名）
21	水	グループEX.（ストレッチポール）	初回者講習（6名）		初回者講習（6名）
22	木	初回者講習（6名）	初回者講習（6名）	グループEX.（ストレッチポール）	初回者講習（6名）
23	金	グループEX.（お腹）	初回者講習（6名）		初回者講習（6名）
24	土	初回者講習（6名）	初回者講習（6名）	グループEX.（お腹）	初回者講習（6名）
25	日	初回者講習（6名）	初回者講習（6名）	グループEX.（下半身）	初回者講習（6名）
26	月				
27	火	初回者講習（6名）	初回者講習（6名）	グループEX.（ストレッチポール）	初回者講習（6名）
28	水	グループEX.（下半身）	初回者講習（6名）		初回者講習（6名）
29	木	初回者講習（6名）	初回者講習（6名）	グループEX.（お腹）	初回者講習（6名）
30	金	グループEX.（ストレッチポール）	初回者講習（6名）		初回者講習（6名）

※初回者講習会：この講習会を受講されないと、当施設トレーニング室を利用することができません。
※内容：登録手続き（利用証発行）、トレーニング機器使用法説明、トレーニング体験

※グループエクササイズ　：お腹や下半身のシェイプアップを目的としたコンディショニングプログラムや、専用器具を使ったストレッチ等の**20**分間の楽しいエクササイズです。

※体力測定　：3種目の体力測定（全身持久力テスト、 筋力テスト2種目）を行うと、測定結果に基づき目的に応じたトレーニングプログラムが提供されます。
※対象者：初回者講習会受講者　実施時間：12:00−18:00

鹿児島市鴨池公園多目的屋内運動場（鴨池ドーム）
〒890−0063　鹿児島市鴨池**2**丁目**29−3**　**099−250−0705**

トレーニング室スケジュール

トレーニング室スケジュール

)

トレーニング室スケジュール