

山科地域体育館 時間割表

	月	火	水	木	金	土
1	10:00 ~ 10:20 無料 鍛えるストレッチ	10:30 ~ 11:30 筋トレ入門講座 ※ 要 申込み	10:00 ~ 10:20 無料 鍛えるストレッチ	10:00 ~ 10:20 無料 ゆったりストレッチ	10:00 ~ 11:00 初心者講習 ※ 要 申込み	10:00 ~ 10:20 無料 ストレッチポール
2	11:00 ~ 12:00 初心者講習 ※ 要 申込み	14:00 ~ 14:20 無料 鍛えるストレッチ	13:30 ~ 13:50 無料 ストレッチポール	10:30 ~ 11:30 筋トレ入門講座 ※ 要 申込み	13:30 ~ 13:50 無料 ゆったりストレッチ	11:00 ~ 12:00 1回500円 体組成測定
3	18:00 ~ 19:00 1回500円 体組成測定	19:00 ~ 20:00 1回500円 体組成測定	14:15 ~ 15:00 無料 サーキットトレーニング	13:30 ~ 14:30 初心者講習 ※ 要 申込み	14:00 ~ 14:45 無料 サーキットトレーニング	
4	19:00 ~ 19:20 無料 ストレッチポール		19:00 ~ 20:00 1回500円 体組成測定		14:00 ~ 15:00 筋トレ入門講座 ※ 要 申込み	
5						

※ 休講となる日程もございますので、あらかじめご了承くださいませよう願いたします。
開講につきましては、お問い合わせください。

ストレッチ・ポール・サーキットトレーニングに関しては、ジム利用料 **300** 円のみで受講頂けます。

初心者講習・筋トレ入門講座はジム利用料 **300** 円 + **200** 円、申込制です。

体組成測定はジム利用料 **300** 円 + **500** 円、申込制です。

お問い合わせ TEL : 075-595-9705

