

藤島体育館トレーニングルームの利用時間が1月より変更になりました。元通りとまではいきませんが、利用時間が拡大し今までより利用しやすくなっています。また、「ランニングコース(周回コース)」も利用時間枠が拡大しました(平日 9:00~20:00)。詳しくは藤島体育館にお問い合わせを!

## 藤島体育館トレーニングルーム **新** 利用時間 2022年1月~

月	火	水	木	金	土・日及び 火~金の祝日
毎週月曜日は定休日  * 月曜の祝日も休み	10:00 ~13:00	利用不可	10:00 ~13:00	利用不可	9:30 ~12:00
	消毒/利用不可		消毒/利用不可		消毒/利用不可
	13:30 ~17:30	13:30 ~17:30	13:30 ~17:30	13:30 ~17:30	13:30 ~17:00
	消毒/利用不可	消毒/利用不可	消毒/利用不可	消毒/利用不可	利用不可
18:00 ~21:00	18:00 ~21:00	18:00 ~21:00	18:00 ~21:00		

★蜜を防ぐため、同時最大利用人数は20名とさせていただきます。

★トレーニングルーム内では常にマスク着用での運動をお願いします。息苦しい時は、運動強度を下げる、運動を中断しマスクを外して静かに休息をとるなど対策しましょう。水分補給も多めに。

新型コロナウイルス…まだしばらくは油断できません。感染対策しながらのご利用をお願い致します。

## 2月の予定



### 利用資格講習会/トレーニングルーム 対象:中学生以上

●14:00~15:30/2(水)・9(水)

●19:00~20:30/4(金)・9(水)・25(金)

★受講料/¥310 ★小真木原・羽黒・櫛引の体育館のトレーニングルームとの共通利用資格です。

### 利用資格講習会/フリークライミング 対象:高校生以上

●2(水)・18(金)/19:00~20:30 \*要予約

★受講料/¥310 ★中学生以下の方は資格取得者(成人)同伴で利用できます。



### 健康運動教室/藤島文化スポーツ事業団

●**すっきりしよう教室**《第2・4火曜 10:00~11:00》

: 8(火)・22(火) \*自由参加¥100;【会場】藤島体育館

●**八栄島さわやかストレッチ**《第1・3木曜 10:00~11:00》

: 3(木)・17(木) \*自由参加¥100;【会場】八栄島活動センター

●**東栄さわやか教室**《第1・3木曜 14:00~15:00》

: 3(木)・17(木) \*自由参加¥100;【会場】東栄活動センター

●**渡前さわやか教室**《第1・3金曜 14:00~15:00》

: 4(金)・18(金) \*自由参加¥100;【会場】渡前活動センター

●(長沼地区は**ぼっぼの湯**で運動教室行っています)

### 休み

▲トレーニングルーム:毎週月曜

▲グラウンドゴルフ場 } 春まで屋外施設は

▲テニスコート } 冬季休場です。