

春です！ 体も気持ちも活動的になる季節です。服装が身軽になると、なおさら気になる体型。自分を変えたいなら、この春トレーニングルームに通うことお勧めしたい。
 ★トレーニングルームを利用するために、利用資格が必要です。利用講習会(日程は右記)を1回だけ受講すればOK。資格に期限は無いので、以前講習会を受講した方はすぐに利用できます。
 ★利用料金は、1回¥320とか年間¥6,400など(一般)で利用できます。
 ★もっと知りたい方は、ホームページ(右上アドレス)を見るとか、もちろん実際に見学もオッケーです。
 ★座って考えているだけでは何も変わりません。とにかく行動しよう！

藤島体育館トレーニングルーム利用時間 **今年1月から**

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土・日曜・祝
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・換気		消毒・換気		消毒・換気／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・換気／利用できません				利用不可
18:00 ~ 21:00	18:00 ~ 21:00	18:00 ~ 21:00	18:00 ~ 21:00		

*コロナ感染対策をとりながらお待ちしています。 *火~金曜が祝日の場合は、土・日曜と同じ利用時間になります。

4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 / 6(水)・14(木)・28(木)
- 19:00~20:30 / 1(金)・8(金)・20(水)
- ★受講料 / ¥310

利用資格講習会／フリークライミング 対象：高校生以上

- 6(水)・22(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》
: 12(火)・26(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》
: 7(木)・21(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》
: 7(木)・21(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》
: 1(金)・15(金) *自由参加¥100;【会場】渡前活動センター
- (長沼地区)はぽっぽの湯で運動教室行っています
(毎月第1~4火曜の14:00~15:00 有料)

屋外施設／冬季休場から利用再開します！

- ◎グラウンドゴルフ場：4月15日から
- ◎テニスコート：4月1日から、再開です！

休み

- ▲トレーニングルーム：毎週月曜