

2019年3月のラウンドフィットネス開催日程表

初回講習を受けた方は、丸印のところのみ利用することができます。

開催日程表	午前(9:00-12:00)			午後Ⅰ(12:00-15:00)			午後Ⅱ(15:00-18:00)			夜間(18:00-21:00)		
	9:20-10:00	10:00-11:00	11:00-12:00	12:20-13:00	13:00-14:00	14:00-15:00	15:20-16:00	16:00-17:00	17:00-18:00	18:20-19:00	19:00-20:00	20:00-21:00
3月3日(日)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
3月4日(月)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
3月5日(火)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
3月6日(水)	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○
3月7日(木)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
3月8日(金)	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
	9:00-10:00	10:00-11:00	11:00-12:00	12:00-13:00	13:00-14:00	14:00-15:00	15:00-16:00	16:00-17:00	17:00-18:00	18:00-19:00	19:00-20:00	20:00-21:00
3月11日(月)	初回講習	○	○	初回講習	○	○	初回講習	○	○	初回講習	○	○
3月12日(火)	初回講習	○	○	初回講習	○	○	初回講習	○	○	初回講習	○	○
3月13日(水)	初回講習	○	○	初回講習	○		初回講習	○	○	初回講習	○	○
3月14日(木)	初回講習	○	○	初回講習	○	○	初回講習	○	○	初回講習	○	○
3月15日(金)	初回講習	○	○	初回講習	○	○	初回講習	○	○			
	9:20-10:00	10:00-11:00	11:00-12:00	12:20-13:00	13:00-14:00	14:00-15:00	15:20-16:00	16:00-17:00	17:00-18:00	18:20-19:00	19:00-20:00	20:00-21:00
3月18日(月)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
3月19日(火)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
3月20日(水)	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
3月21日(木)												
3月22日(金)	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
	9:00-10:00	10:00-11:00	11:00-12:00	12:00-13:00	13:00-14:00	14:00-15:00	15:00-16:00	16:00-17:00	17:00-18:00	18:00-19:00	19:00-20:00	20:00-21:00
3月26日(火)	初回講習	○	○	初回講習	○	○	初回講習	○	○	初回講習	○	○

持ち物：レッスンメンバーズカード、運動できる格好、室内履き、タオル、飲み物

注意事項：初回講習はスタッフが指導を行います。通常利用時はDVDを見ながら行うため、スタッフは常駐いたしません。無理のないトレーニングを行うようにしてください。

お得情報：2,000円で11回利用できる回数券を1階受付窓口で販売をしています。

お問い合わせ先 シンコースポーツ寒川アリーナ（寒川総合体育館） TEL：0467-75-1005

