

メインアリーナウォーキングコース予定表							11月
日	月	火	水	木	金	土	
			朝 ○ 1	朝 ○ 2	朝 × 3	朝 × 4	
			夜 ○	夜 ○	夜 ×	夜 ×	
朝 × 5	朝 × 6	朝 × 7	朝 × 8	朝 × 9	朝 ○ 10	朝 × 11	
夜 ×	夜 ○	夜 ×	夜 ○	夜 ○	夜 ○	夜 ○	
朝 × 12	朝 ○ 13	朝 × 14	朝 × 15	朝 × 16	朝 × 17	朝 × 18	
夜 ○	夜 ○	夜 ×	夜 ×	夜 ○	夜 ×	夜 ×	
朝 × 19	朝 ○ 20	休館日	朝 ○ 22	朝 × 23	朝 ○ 24	朝 × 25	
夜 ×	夜 ○		夜 ○	夜 ○	夜 ○	夜 ○	
朝 × 26	朝 ○ 27	朝 ○ 28	朝 ○ 29	朝 ○ 30			
夜 ×	夜 ○	夜 ○	夜 ○	夜 ○			

メインアリーナウォーキングコースは個人利用登録をしてからの利用となります。

朝・・・ 9：00～18：00

夜・・・18：00～21：00

トレーニングルーム初心者講習会予定表							11月
日	月	火	水	木	金	土	
			1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11	
	14-15：30 シニア					14-15：30 一般	
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	休館日	22	23	24	25	
26	27		28	29	30		
14-15：30 一般	14-15：30 シニア			14-15：30 一般			

トレーニングルームは個人利用登録をしてからの利用となります。

また、トレーニングウェアと室内用運動靴が必要です。

営業時間 9：00～21：00