

日本ガイシフォーラム トレーニング室では各種ショートプログラムを無料で行っています。  
 (トレーニング室利用料は必要です。) 健康体カづくりには是非ご利用ください。

# 6月のショートプログラム

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
11:00~ 11:30	日祝休日は18時まで営業いたします。				○	○	
14:30~ 15:00					★	★	
	4	5	6	7	8	9	10
11:00~ 11:30		休	○	○	○	○	
14:30~ 15:00			★	★	★	★	
	11	12	13	14	15	16	17
11:00~ 11:30			○	○	○	○	
14:30~ 15:00			★	★	★	★	
	18	19	20	21	22	23	24
11:00~ 11:30		休	○	○	○	○	
14:30~ 15:00			★	★	★	★	
	25	26	27	28	29	30	
11:00~ 11:30			○	○	○	○	
14:30~ 15:00			★	★	★	★	

\*開催時間及び内容は予定です。時間延長など変更となる場合がございます。ご了承ください。

記号	プログラム名	内容
○	朝の体操	ストレッチングを中心にトレーナーがオリジナルエクササイズを行います
★	昼の体操	ストレッチングを中心にトレーナーがオリジナルエクササイズを行います

※これは5月25日現在の予定ですので、変更される場合もあります。当日の案内板をご確認ください。

2023年

6月分 ランニングコース利用可能予定日

日本ガイシスポーツプラザ

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
曜日	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
9:30~12時															○		○													○
12~15時												○																		○
15~18時					休							○						休											○	
18~20:45												○	○	○															○	

※○印がご利用になれる時間帯です。(空白は不可)

\*これは5月25日現在の予定ですので、変更される場合もあります。当日の案内板を確認してください。