

【このはな倶楽部】 2025年7月

ストレス解消・定期的に運動ができない、どんな運動をすればいいのかなどでお悩みの方
どうぞお気軽にご参加ください。

(税込)

実施日	曜日	時間	種目	実施場所	定員	参加費
1日・15日	火	9:45~10:30	筋トレ基礎& 有酸素運動	多目的室	20名	510円
2日・9日・16日・23日	水	10:00~10:45	リズム体操	多目的室	20名	510円
17日	木	12:00~12:45	カラダ コンディショニング	多目的室	20名	510円
11日・25日	金	10:45~11:30	骨盤メンテナンス	第2 体育場	35名	510円

※筋トレ基礎&有酸素運動、カラダコンディショニングは上履き、フェイスタオルをご準備ください。
※骨盤メンテナンスはフェイスタオルをご準備ください。
※骨盤メンテナンスは上履きは使いませんが館内を歩かれる際、必要な方は上履きやスリッパをご準備ください。
※都合により変更となる場合がございます。予めご了承ください。

【開放DAY】 2025年7月

実施日	5日・19日(土)卓球 / 12日・26日(土)バドミントン		
時間 (開始時間10分前にお集まりください。)	1回目	9:45~11:15	(抽選 9:35~)
	2回目	11:15~12:45	(抽選 11:05~)
	3回目	12:45~14:15	(抽選 12:35~)
種目	卓球	第2体育場 6台	※枠を超える場合は抽選となります。
	バドミントン	第1体育場 4コート	※枠を超える場合は抽選となります。
レンタル (無料)	ピン球・シャトル・ラケット(数に限りがございます。お持ちの方はご持参ください。)		
料金	大人(高校生以上)	200円(税込)	
	こども(小学生以上)	100円(税込)	
	幼児(小学生未満)	無料	

※館内シューズを必ずご準備ください。(貸出シューズはございません。)