

トレーナー在室日

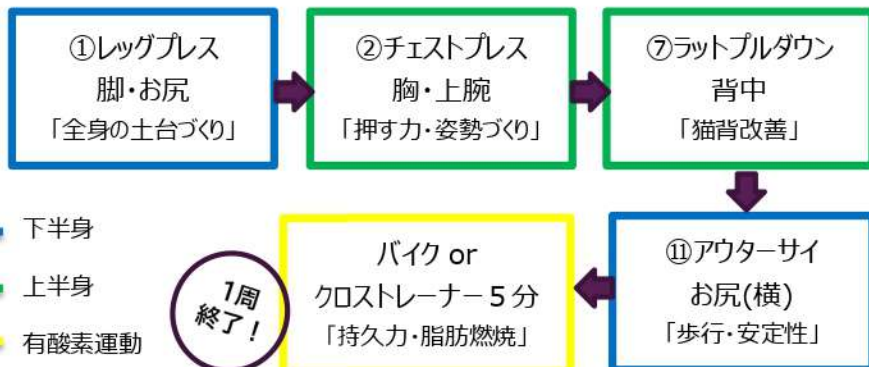
7月

2026

ぐーっと2周

～サーキットトレーニング基本コース～

各種マシンを1セットずつ回ります。
これをサーキットトレーニング法といいます。



約1分動画で使い方を
確認できます。



<https://sites.google.com/view/scctraining-video>

初心者の方や高齢者の方には、持久力と筋力を安全に、効率よく鍛えられるトレーニング方法です。
1周を終えるまで休憩は挟みませんが、疲れたら無理はせず、休みながら行ってもOKです！
ひとつひとつゆっくりと丁寧に動いていきましょう！

日	月	火	水	木	金	土
			1 9:30~ 14:30	2	3 9:30~ 12:30	4
5	6	7	8 9:30~ 14:30	9	10 9:30~ 14:30	11
12	13 9:30~ 14:30	14	15 休館日	16	17 9:30~ 12:30	18
19	20 9:30~ 12:30	21	22 9:30~ 14:30	23	24 9:30~ 14:30	25
26	27 9:30~ 14:30	28	29 9:30~ 14:30	30	31 9:30~ 14:30	

7/15(水)は休館日です。

急遽、休止や時間変更になる場合がございます。
掲示、HP、お電話などでのご確認をお願いいたします。