

フィットネス倶楽部 コレカラ 週間プログラム (令和6年10月~)

	月	火	水	木	金	土
午前	レッドコード 9:30~ 10:20 理学療法士	レッドコード 9:30~ 10:20 理学療法士	あったかす リハビリ 体操指導士 養成講座 9:00 ~ 12:00 理学療法士	サーキット トレーニング 9:00 ~ 12:00 理学療法士 サポーター	レッドコード 9:30~ 10:20 理学療法士	レッドコード 9:30~ 10:20 理学療法士
	サーキット トレーニング 09:00 ~ 12:00 理学療法士 サポーター	サーキット トレーニング 09:00 ~ 12:00 理学療法士 サポーター			レッドコード 10:30~ 11:20 理学療法士	サーキット トレーニング 09:00 ~ 12:00 理学療法士 サポーター

午後	レッドコード 13:00~ 13:50 理学療法士	休館	レッドコード 13:30~ 14:20 理学療法士	レッドコード 13:00~ 13:50 理学療法士	休館	サーキット トレーニング 13:00 ~ 16:30 理学療法士 サポーター
	サーキット トレーニング 13:00 ~ 16:30 理学療法士 サポーター		レッドコード 14:30~ 15:20 理学療法士	サーキット トレーニング 13:00~ 16:30 理学療法士 サポーター		ナイト フィットネス 17:30~ 20:00 サポーター

ご利用料金 (ご利用券は券売機にてお求め下さい)

メニュー	利用料金	定員	期間
体力評価	100 円/回		6 ヶ月
サーキットトレーニング	50 円/回 (60 歳未満は 100 円/回)		通年
レッドコード教室	500 円/月	1 クラス:8 名	6 ヶ月
アクアタイザー (水圧マッサージ)	100円/回		通年
シャワー	休止中		通年

<お問い合わせ> フィットネス倶楽部コレカラ 0166-76-5120