

フィットネス倶楽部 コレカラ 週間プログラム (令和3年1月~)

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|---|---|----|--|--|---|
| 午前 | レッドコード Hクラス 9:00~ 09:50 理学療法士 | レッドコード Aクラス 9:00~ 09:50 理学療法士 | 休館 | 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 Eクラス 9:00~ 09:50 理学療法士 | レッドコード Gクラス 9:00~ 09:50 理学療法士 |
| | サーキット トレーニング 10:00 ~ 12:00 理学療法士 サポーター | サーキット トレーニング 10:00 ~ 12:00 理学療法士 サポーター | | | レッドコード Fクラス 10:00~ 10:50 理学療法士 | サーキット トレーニング 10:00 ~ 12:00 理学療法士 サポーター |
| | | | | | サーキット トレーニング 11:00~12:00 理学療法士 サポーター | |

| | | | | | | |
|----|---|----|---|---|----|---|
| 午後 | あったかす リハビリ体操教室 13:00~ 13:50 体操指導士 | 休館 | レッドコード Bクラス 13:00~ 13:50 理学療法士 | レッドコード Dクラス 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 14:00 ~ 16:30 理学療法士 サポーター | | レッドコード Cクラス 14:00~ 14:50 理学療法士 | サーキット トレーニング 14:00~ 16:30 理学療法士 サポーター | | |
| | | | サーキット トレーニング 15:00~ 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 |
| あったかすリハビリ体操教室 | 500 円/月 | 1クラス:20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 |