

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