

秋田アスレティッククラブ 施設利用のご案内

皆様におかれましては益々ご清祥のこととお慶び申し上げます。下記の日程で、無料のご利用日が決定いたしましたのでご案内申し上げます。環境を変えて運動することで、心身ともにリフレッシュし、明るい笑顔で過ごしていただけたら幸いです。ご近所の方々と誘いあい、多数ご来館くださいますよう心よりお待ちしております。

フィットネスゾーン

16歳以上の方がご利用できます



時間 10:00～15:00

- 1回目 5月4日(土)
- 2回目 6月1日(土)
- 3回目 7月6日(土)
- 4回目 9月7日(土)
- 5回目 10月5日(土)
- 6回目 11月2日(土)
- 7回目 12月7日(土)

利用場所：フィットネスゾーン内施設
25m プール、ジム、風呂、サウナ、マッサージチェアなど

フィットネスプログラムにもご参加できます。
ご自分のペースでご安全にご利用ください。



※ ジムやスタジオを利用される場合は、運動しやすい服装、シューズ(必須です)、タオル等を、
プールを利用される場合は、水着、水泳キャップ、タオル等をご準備ください。

プログラム紹介

ダンス系

[ZUMBA]

10:30-11:20



ヨガ系

[ルーシーダットン]

11:40-12:40



エアロビクス系

[パワフルエアロ]

13:00-13:50



プログラムは変更となる場合がございます。

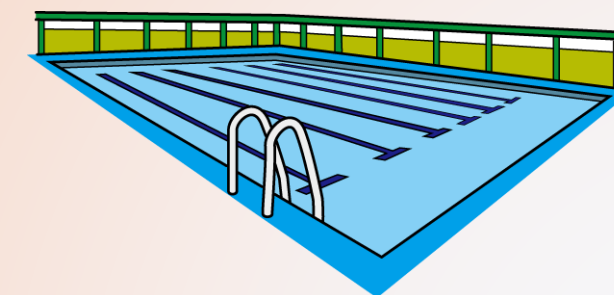
スクールゾーン

年齢制限なしでご利用できます

時間 11:50～13:50

- 1回目 5月4日(土)
- 2回目 6月1日(土)
- 3回目 7月6日(土)
- 4回目 9月7日(土)
- 5回目 10月5日(土)
- 6回目 11月2日(土)
- 7回目 12月7日(土)

利用場所：スクールゾーン プール
※13:00より利用場所が制限されます。



プールを自由解放いたします。
ご家族でご利用ください。

秋田アスレティッククラブ
Tel.018-864-0381

施設詳細はホームページにてご確認ください。
また、ご不明な点がございましたらメンバーフロントまでお問い合わせください。