

品川リフラ赤穂市民総合体育館からのお知らせ

無料体験会開催のお知らせ

【ビギナーバランス教室】

無料体験③

音楽に合わせて体のバランスを整えます。
(イス・タオル・ボール・ステップ台・マット使用)
初めての方、不慣れな方も安心して参加できます。

- ◆開催期間 10月16日(水)、18日(金)
10:15~11:45
- ◆参加対象 60歳以上
- ◆場所 第4武道場
- ◆持ち物 動きやすい服装、飲み物、
タオル、室内シューズ



【はつらつ健康教室】

無料体験④

ラジオ体操を行い、ストレッチポールで
身体ほぐします。

- ◆開催期間 10月30日(水)
9:00~10:00
- ◆参加対象 50歳以上
- ◆場所 第4武道場
- ◆持ち物 動きやすい服装、飲み物、
タオル、室内シューズ



トレーニングジムからのお知らせ

生き生きと生活を送るために鍛えませんか?
楽しく体を動かして仲間と一緒に健康な体づくりを!!



【料金表:税込】

区分	期間	会費	入会金	内容	利用時間
ビジター	1回	1,000円	-		
正会員	1年間	33,000円	2,000円	トレーナーによるプログラム トレーニング	火曜~土曜 9:00~21:00 日曜 9:00~17:00
	6ヶ月	20,000円			
	3ヶ月	12,000円			
	30日間	6,000円			
ファミリー 正会員	正会員1年間 3名 90,000円 2名 63,000円		1名 1,000円	利用制限なくトレーニングで き、割安な価格です。	
	フリーウエイト 会員	1年間	22,000円	ダンベルやバーベル、マシン を使ったトレーニング ※器具利用制限あり、フィット ネス教室の参加不可	
シルバー会員	6ヶ月	13,000円	2,000円		
	3ヶ月	8,000円			
	30日間	4,000円	-		
ナイト会員	1年間	22,000円	2,000円	60歳以上のプログラム トレーニング	火曜~日曜 9:00~17:00
	6ヶ月	13,000円			
	3ヶ月	8,000円			
	30日間	4,000円			
ナイト会員	30日間	4,000円	-	トレーナーによるプログラム トレーニング	火曜~土曜 18:00~21:00
	ホリデー会員 (土・日・祝)	30日間	4,000円		-

■トレーニングジムご入会の方は【各種フィットネス教室】もご自由にご参加いただけます。
・ストレッチ ・太極拳 ・エアロビクス ・エクササイズヨガ など

■利用期間が3ヶ月以上の会員様は土曜・日曜に限りボールの利用が可能です。

【教室のお問い合わせ・お申込み方法】

教室開催日の前日までに①氏名、②年齢、③参加希望教室、④希望クラスをお電話もしくは窓口にてお伝え下さい。

品川リフラ赤穂市民総合体育館(赤穂市加里屋1278)赤穂市指定管理者 赤穂S & P マネジメント共同事業体

TEL : 0791-45-2091 FAX : 0791-45-2093 E-mail : ako-sp-mg@ako-taiikukan.jp

開館日 : 火曜日~日曜日 (月曜休館 祝日は開館) 火曜~土曜9:00~21:00 日曜9:00~17:00