

# プログラムレッスン（2016年5月）のお知らせ

グンゼスポーツクラブ kyoto烏丸六角店

フィットネスジム

スタジオレッスン

プールレッスン

を活用して健康の保持増進を図りましょう！！

● スポーツクラブの利用料金は1回 500円（税込）！！

利用方法

窓口にて**職別国保の被保険者証**をご提示のうえ、氏名等の必要事項を所定の用紙にご記入ください。詳しくは所属支部まで。

● レッスン料金は完全無料！！！！

内 容

当月のプログラムタイムテーブルは **次ページ** をご参照ください。

## 目的別プログラム（一部抜粋）

シェイプアップ

【35min.動】【かんたんエアロ】【TOP RIDE】  
【シェイプアップエアロU BOUND】【35min.昇】

ストレス発散

【FIGHT DO】【ZUMBA】【35min.踊】  
【MEGADANZ】【AQ35min.燃】

腰痛・膝痛予防改善

【健美操】【体調改善運動】【自彊術】【35min.伸】  
【美姿勢トレーニング】【AQ35min.歩】

肩こり改善

【35min.伸】【リラクスポール】

体幹トレーニング

【35min.鍛】【筋膜ストレッチ】【ピラティスシェイプ】

Main table containing the program schedule for Monday through Sunday, with columns for Studio, Gym, and Pool activities across various time slots.

プログラム参加時のお願い (Program Participation Notice) and タイムテーブルの見方 (How to Read the Timetable) sections.

プログラムタイムテーブルやプログラム変更・代行情報は、スマートフォンやパソコンなどからもご確認頂けます。 (Program schedule and changes can be checked via smartphone or PC.)

五感が目覚めるスポーツクラブ Kyoto 烏丸六角 (Five senses awaken sports club Kyoto Karumaru Kakuji) with address and contact information.

※祝日やイベントにより内容を一部変更させていただく場合がございますので、ご了承下さい。(Please be aware that content may be partially changed due to holidays or events, so please understand.)

◆5月15日(火)・5月31日(火)は休館日となります。◆5月3日(火・祝)～5月5日(木・祝)は短縮営業(10:00～19:00)となります。(5/15 and 5/31 are closed days. 5/3-5/5 are shortened hours from 10:00-19:00.)