

# トレーニング室 12月 営業日程のご案内

無料プログラム

健康体力相談セミナー

有料プログラム

3日(火) 13:00 スタート

16日(月) 14:00 スタート

えくすと!

～トレーニング&ストレッチ～

24日(火) 10:00 スタート

40分間の自重&ストレッチ

「スポーツ復帰に必要な  
アスレチックリハビリテーションについて」

「健康診断結果の見方・活かし方」

聖隷浜松病院 船越 雄誠

聖隷沼津健康診断センター 藤原 菜美子

## 休館日情報

1日(日) 東レ ホーム戦開催のため

年末年始休館

12月30日(月)～1月2日(木)

1月3日(金)から営業開始

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
× 1 お休み	2 9:00～21:00	健体セミナー 3 9:00～21:00	4 9:00～21:00	5 9:00～21:00	6 9:00～21:00	7 9:00～21:00
▲ 8 9:00～21:00	9 9:00～21:00	10 9:00～21:00	11 9:00～21:00	12 9:00～21:00	13 9:00～21:00	14 9:00～21:00
15 9:00～21:00	健体セミナー 16 9:00～21:00	17 9:00～21:00	18 9:00～21:00	19 9:00～21:00	20 9:00～21:00	21 9:00～21:00
22 9:00～21:00	休館日 23	えくすと 24 9:00～21:00	▲ 25 9:00～21:00	▲ 26 9:00～21:00	27 9:00～21:00	初回講習会なし 28 9:00～21:00
初回講習会なし 29 9:00～17:00	30 年末年始休館	31	駐車場混雑予想 ▲ 混雑 × 満車見込み			