

フィットネス無料体験教室開催日程一覧

	日程	開催場所	開催時刻	
1	12月15日(金)	セントラルフィットネスクラブ24 南青山(港区)	キッズ	16:00~17:00(1時間)
			シニア	15:00~16:00(1時間)
2	12月17日(日)	ゴールドジム練馬高野台東京(練馬区)	キッズ	13:30~14:30(1時間)
				15:30~16:30(1時間)
3	12月18日(月)	コナミスポーツクラブ 稲城(稲城市)	キッズ	16:00~16:45(45分)
			シニア	14:30~15:15(45分)
4	12月20日(水)	コナミスポーツクラブ 府中(府中市)	キッズ	17:00~17:45(45分)
			シニア	15:45~16:30(45分)
5	1月7日(日)	ゴールドジム東陽町スーパーセンター(江東区)	キッズ	10:00~11:00(1時間)
				12:00~13:00(1時間)
6	1月8日(月・祝)	ゴールドジム南大沢東京(八王子市)	キッズ	15:30~16:30(1時間)
				17:30~18:30(1時間)
7	1月12日(金)	コナミスポーツクラブ 中野富士見町(中野区)	キッズ	16:00~16:45(45分)
			シニア	14:30~15:15(45分)
8	1月17日(水)	スポーツクラブルネサンス 両国24(墨田区)	シニア	11:45~12:45(1時間)
				13:15~14:15(1時間)
9	1月18日(木)	スポーツクラブルネサンス 早稲田(豊島区)	シニア	10:15~11:15(1時間)
				11:45~12:45(1時間)
10	1月19日(金)	スポーツクラブルネサンス 北砂(江東区)	シニア	10:30~11:30(1時間)
				12:00~13:00(1時間)
11	1月22日(月)	セントラルフィットネスクラブ 八王子(八王子市)	キッズ	16:00~17:00(1時間)
			シニア	11:00~12:00(1時間)
12	1月25日(木)	コナミスポーツクラブ 自由が丘駅前(目黒区)	キッズ	16:00~16:45(45分)
			シニア	14:30~15:15(45分)
13	1月29日(月)	コナミスポーツクラブ 八王子(八王子市)	キッズ	16:00~16:45(45分)
			シニア	17:15~18:00(45分)
14	1月30日(火)	セントラルウェルネスクラブ24 上池袋(豊島区)	キッズ	16:00~17:00(1時間)
			シニア	11:00~12:00(1時間)
15	2月3日(土)	ゴールドジム東陽町スーパーセンター(江東区)	キッズ	13:00~14:00(1時間)
				15:00~16:00(1時間)
16	2月5日(月)	セントラルウェルネスクラブ24 ときわ台(板橋区)	キッズ	16:00~17:00(1時間)
			シニア	10:00~11:00(1時間)
17	2月6日(火)	スポーツクラブ&スパルネサンス 亀戸24(江東区)	シニア	14:45~15:45(1時間)
				15:50~16:50(1時間)
18	2月8日(木)	スポーツクラブルネサンス 北千住(足立区)	シニア	12:30~13:30(1時間)
				15:15~16:15(1時間)
19	2月12日(月・祝)	ゴールドジム北千住東京(足立区)	キッズ	15:30~16:30(1時間)
				17:15~18:15(1時間)
20	2月23日(金・祝)	セントラルウェルネスクラブ24 葛西(江戸川区)	キッズ	11:00~12:00(1時間)
			シニア	10:00~11:00(1時間)

※ 上記の日程が変更となる場合がありますので、最新の日程は、ホームページ「だれでもフィットネス フィットネス体験教室」を必ずご確認ください。<https://daredemofitness.metro.tokyo.lg.jp/>