

# 11月 一般開放

## フィットネスレッスンのご案内

曜日	種目	インストラクター	料金
月	骨盤矯正ストレッチ 10:00~10:45 45分	影山	1本・2本合わせて 300円
	ZUMBA 11:00~11:45 45分		
木	リフレッシュエアロ 9:30~10:15 45分	佐々木(智)	1本・2本合わせて 300円
	ヨーガ 10:30~11:15 45分		
	健康体操 9:30~10:15 45分		
金	ピラティス 10:30~11:15 45分	光明	1本・2本合わせて 300円
	健康体操 9:30~10:15 45分		

○お支払い方法：

1階の券売機にてチケットをお買い求めの上、フロントまでお越しください。

○お着替え：

2階のロッカールームをご利用ください。

○お持ち物：

運動できる服装、タオル、飲み物（フタ付）

室内用シューズ

（健康体操・ZUMBA・

リフレッシュエアロのみ）

月	火	水	木	金	土	日
			1 サブ アリーナ	2 サブ アリーナ	3	4
5 サブ アリーナ	6	7	8 X	9 サブ アリーナ	10	11
12 サブ アリーナ	13	14	15 多目的室	16 多目的室	17	18
19 サブ アリーナ	20	21	22 サブ アリーナ	23 X	24	25
26 X	27	28	29 サブ アリーナ	30 多目的室		

初心者の方大歓迎！詳細はスタッフまでお気軽にお問合せください。  
（尚、ご利用は16歳以上とさせていただきます）