

# 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	影山	1本・2本合わせて 300円
	10:00~10:45 45分		
	ZUMBA		
	11:00~11:45 45分		
木	ヨガストレッチ	佐々木(裕)	1本・2本合わせて 300円
	9:30~10:15 45分		
	リフレッシュエアロ		
	10:30~11:15 45分		
金	朝ヨガ	入倉	1本・2本合わせて 300円
	10:00~10:45 45分		
	エアロウォーク&コア		
	11:00~11:45 45分		

○当日申込制（定員100名）

※電話予約はございません。当日申込のみとなります。

当日受付はレッスン開始30分前より行います。

○毎利用時、利用者記名票（同意書）の記入をお願い致します。

ホームページよりダウンロード可能

※あらかじめ検温してご来館ください。

○当日は2Fサブアリーナ前で受付を行います。

○お着替えは、2Fロッカーの密集を避けるためお着替えが不要な状態でのご来館にご協力ください。

○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

（ZUMBA・リフレッシュエアロ・エアロウォーク&コアのみ）

※ご利用は16歳以上とさせていただきます。

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