

2024年7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	ボディーケアストレッチ 10:00~10:45 45分	田村	1本・2本合わせて 300円
	やさしいエアロビクス 11:00~11:45 45分		
木	ヨガストレッチ 9:30~10:15 45分	佐々木(裕)	1本・2本合わせて 300円
	リフレッシュエアロ 10:30~11:15 45分		
金	朝ヨガ 10:00~10:45 45分	入倉	1本・2本合わせて 300円
	エアロウォーク&コア 11:00~11:45 45分		

○当日申込制

※当日の受付はレッスン開始30分前より行います。  
2本目は15分前より受付いたします。

○受付は1F総合受付にて行います。

○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

※室内シューズは下記レッスンにて使用します。

月：やさしいエアロビクス  
木：リフレッシュエアロ  
金：エアロウォーク&コア

※ご利用は16歳以上とさせていただきます。

下記日程は多目的室にて行います

7月12日(金).15日(月).19日(金).

25日(木).26日(金).29日(月)

※先着100名となります。

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 休館日	9	10	11 X	12 多目的室	13	14
15 多目的室	16	17	18 サブ アリーナ	19 多目的室	20	21
22 サブ アリーナ	23	24	25 多目的室	26 多目的室	27	28
29 多目的室	30	31				