

2024年10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		

※4日(金)と11日(金)に関しましては代行の為、決まり次第ホームページにてご案内致します。

○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。

※大会・イベント等の施設の空き状況により
不定期での開催となります。予めご了承ください。

下記日程は多目的室にて行います

10月11日(金).24日(木)

※先着100名となります。

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3 サブ アリーナ	4 サブ アリーナ	5	6
7 X	8	9	10 サブ アリーナ	11 多目的室	12	13
14 X	15	16	17 X	18 X	19	20
21 サブ アリーナ	22	23	24 多目的室	25 X	26	27
28 サブ アリーナ	29	30	31 サブ アリーナ			