

2025年4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	骨盤ストレッチ 10:00~10:45 45分	橋本	1本・2本合わせて 300円
	ZUMBA 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：ZUMBA

※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。
4月10日(木)、11日(金)、17日(木)、
24日(木)、25日(金)
※先着100名となります。

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