

2023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	田村	1本・2本合わせて 300円
	10:00～10:45 45分		
	やさしいエアロビクス		
	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		

※月曜日の内容・インストラクターが変更となっております。

○当日申込制

※電話予約はございません。当日申込のみとなります。

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。

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