

2023年5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		

※4月より月曜日の内容・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	7
サブアリーナ			X	X		
8	9	10	11	12	13	14
休館日			サブアリーナ	サブアリーナ		
15	16	17	18	19	20	21
サブアリーナ			X	X		
22	23	24	25	26	27	28
X			サブアリーナ	X		
29	30	31				
サブアリーナ						