

2023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		
	朝ヨガ 10:00~10:45 45分		
金	エアロウォーク&コア 11:00~11:45 45分	入倉	1本・2本合わせて 300円
	朝ヨガ 10:00~10:45 45分		
	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

10月6日(月祝).9日(金).13日(金).20日(金)

※先着100名となります。

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