

2023年11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

11月3日(金)24日(金)30日(木)

※先着100名となります。

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