

## 2023年12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

12月1日(金)22日(金).25日(月)

※先着100名となります。

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