

2024年2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		
金	筋コンディショニング 10:00~10:45 45分	世古	1本・2本合わせて 300円
	エアロウォーク&コア 11:00~11:45 45分		

※2月のみ金曜日1本目のプログラムに変更がございます。予めご了承ください。

○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。

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

下記日程は多目的室にて行います

2月12日(月)

※先着100名となります。