

2024年6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

6月6日(木).7日(金).10日(月).21日(金)

※先着100名となります。

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