

2025年5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	田村	1本・2本合わせて 300円
	10:00～10:45 45分		
	やさしいエアロビクス		
	11:00～11:45 45分		
木	ヨガストレッチ	佐々木(裕)	1本・2本合わせて 300円
	9:30～10:15 45分		
	リフレッシュエアロ		
	10:30～11:15 45分		
金	骨盤ストレッチ	橋本	1本・2本合わせて 300円
	10:00～10:45 45分		
	ZUMBA		
	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：ZUMBA

※ご利用は16歳以上とさせていただきます。

※大会・イベント等の施設の空き状況により
不定期での開催となります。予めご了承ください。

下記日程は多目的室にて行います。

5月1日(木)、8日(木)、9日(金)、
16日(金)、22日(木)、30日(金)

※先着100名となります。

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