

2025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	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。

6月5日(木)、6日(金)、9日(月)、19日(木)、
20日(金)、23日(月)、26日(木)

※先着100名となります。

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