

# 2025年11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<br>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<br>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<br>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。

10月3日(月)

※先着100名となります。

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