

2025年12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。
12月8日(月)、11日(木)、25日(木)、26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 多目的室	9	10	11 多目的室	12 ×	13	14
15 ×	16	17	18 ×	19 ×	20	21
22 サブアリーナ	23	24	25 多目的室	26 多目的室	27	28
29 ×	30	31				