

2026年1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(税込)
	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(税込)
	リフレッシュエアロ 10:30~11:15 45分		
金	骨盤ストレッチ 10:00~10:45 45分	橋本	1本・2本合わせて 300円(税込)
	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。

1月30日(金) ※先着100名となります。

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