

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 | 田村 | 1本・2本合わせて 300円(税込) |
| | 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(税込) |
| | 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(税込) |
| | 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。

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 × | 6 | 7 | 8 サブアリーナ | 9 × | 10 | 11 |
| 12 × | 13 | 14 | 15 サブアリーナ | 16 × | 17 | 18 |
| 19 × | 20 | 21 | 22 サブアリーナ | 23 × | 24 | 25 |
| 26 × | 27 | 28 | 29 × | 30 多目的室 | 31 | |