

# 2026年2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。

※多目的室にて行う場合は、  
先着100名となります。

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