

2026年7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)
	9:30～10:15 45分		
	やさしいエアロビクス		
	10:30～11:15 45分		
木	ヨガストレッチ (定員60人)	佐々木(裕)	1本・2本合わせて 300円(税込)
	9:30～10:15 45分		
	チェアエクササイズ (定員60人)		
	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)
	9:45～10:30 45分		
	ZUMBA		
	10:45～11:30 45分		

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

○当日申込制

当日はレッスン開始30分前より1F総合受付にて受付を致します。2本目は15分前より受付致します。

○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

※ご利用は16歳以上です。大会・イベント等の施設の空き状況により 不定期での開催です。

※多目的室にて行う場合は、先着100名となります。