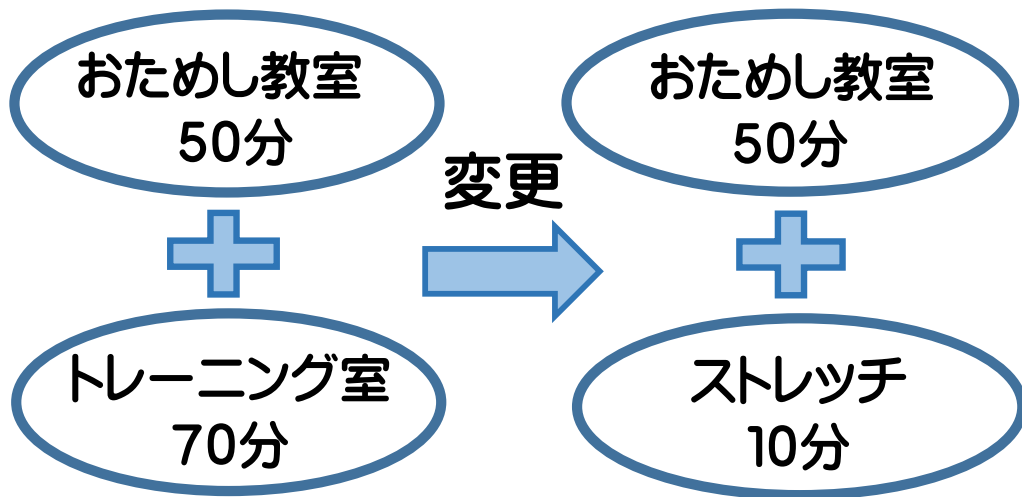


～臨時開放期間中～ おためし教室について



《対象》

高校生相当以上の健康な方

《参加方法》

- ①券売機で「おためし券」を購入してください。
(市内300円・市外600円)
- ②受付にて「おためし券」と「整理券」を交換します。
- ②受付にて「教室申込書」をご記入してください。
- ④更衣室で着替えを済ませ、第二体育室又は会議室で
「整理券」をインストラクターに渡してください。

※レッスン開始30分前から、1F受付で「整理券」を配布します。

※定員数を超えた場合は、お断りさせていただくことがあります。

曜日	教室名	強度	時間	場所	定員
月	エアロビクス&ストレッチ	★★	14:10~15:10	第二体育室	32名
火	エアロビクス&ストレッチ	★	10:00~11:00		
		★★	14:10~15:10		
水	トレーニング&ストレッチ	★	10:00~11:00	会議室	16名
木	エアロビクス&ストレッチ	★★	10:00~11:00	第二体育室	32名
	トレーニング&ストレッチ	★	14:10~15:10	会議室	16名
金	エアロビクス&ストレッチ	★	10:00~11:00	第二体育室	32名
土	エアロビクス&ストレッチ	★★	10:00~11:00		

※感染予防の為教室の定員を縮小いたします。

※混雑緩和の目的からトレーニング室利用ができません。ご理解・ご協力をお願いいたします。