

## ＜トレーニングルーム” おためし教室”のご案内＞

50分間のレッスンと70分間のトレーニングルームがセットでご利用できます。

おためし！エアロピクス：ソフトエアロピクスと筋力トレーニング

おためし！トレーニング：有酸素運動やバランスボール・ストレッチボールなど

市内 300円(ルーム利用からの追加料金 100円)
----------------------------

市外 600円(ルーム利用からの追加料金 200円)
----------------------------

トレーニングルーム受付にて整理券を配ります。

おためし教室追加券をご購入ください。

※トレーニングルームの登録が必要です。

※大会開催などの影響で実施しない日もあります。

	種目	強度	4月	5月	6月	7月
午前 10:00 ~10:50	おためし！ エアロピクス [火・木・土曜 第二体育室] [水曜 会議室]	(火) ★	2・9・16・23	14・21・28	4・11・18・25	2・9・16・23・30
		(水) ★	3・10・17・24	8・15・22・29	5・12・19・26	3・10・17・24・31
		(木) ★★	4・11・18・25	9・16・23・30	6・13・20・27	4・11・18・25
		(土) ★★	6・13・20・27	11・18・25	1・8・22	6・13・20・27
午後 12:50 ~13:40	おためし！ エアロピクス [第二体育室] おためし！ トレーニング [会議室]	(火) ★★★	2・9・16・23	14・21・28	4・11・18・25	2・9・16・23・30
		(木) ★	4・11・18・25	9・16・23・30	6・20・27	4・11・18・25