

＜臨時おためし教室のご案内＞

50分間のレッスンと10分ストレッチがセットでご利用できます。

おためし！エアロビクス：50分間の有酸素運動です

おためし！トレーニング：有酸素運動やバランスボール・ストレッチポールなど

市内	おためし券300円	市外		おためし券600円
----	-----------	----	--	-----------

- レッスン開始30分前に、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。
- おためし教室券をご購入ください。
- 受付で申込書をご記入してください。
- おためし券・申込書を1F受付スタッフに渡して下さい。
- 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下さい。

	種目	強度	定員	8月	9月
午前10:00 ～11:00	おためし！ エアロビクス [第二体育室]	(火) ★	32名	4.18.25	1.8.15.29
		(木) ★★		6.20.27	3.10.17.24
		(金) ★		7.21.28	4.11.18.25
		(土) ★★		1.8.22	5.19.26
	おためし！ トレーニング [会議室]	(水) ★	16名	5.19.26	2.9.16.23.30
午後14:10 ～15:10	おためし！ エアロビクス [第二体育室]	(月) ★★	32名	17.24.31	14.28
		(火) ★★		4.18.25	1.8.15.29
	おためし！ トレーニング [会議室]	(木) ★	16名	6.20.27	3.10.17.24