

# <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

チケット	
市内	おためし券300円
市外	おためし券600円

- ①発券機で「おためし券」をご購入下さい。
  - ②受付にて「おためし券」と「整理券」を交換します。
  - ③受付にて教室申込書を記入して下さい。
  - 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下さい。
- ※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。

	種目	強度	定員	10月	11月
10:00 ~11:00	おためし！エアロビクス [第二体育室]	(火) ★	32名	6・13・20・27	10・17・24
		(木) ★★		1・8・15・22・29	5・12・19・26
		(金) ★		2・9・16・23・30	6・13・20・27
		(土) ★★		10・17・24・31	7・14・21
	おためし！トレーニング [会議室]	(水) ★	16名	7・14・21・28	4・11・18・25
14:10 ~15:10	おためし！エアロビクス [第二体育室]	(月) ★★	32名	12・19・26	9・16・30
		(火) ★★		6・13・20・27	10・17・24
	おためし！トレーニング [会議室]	(木) ★	16名	1・8・15・29	5・12・19・26