

## ＜トレーニング室 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室がセットでご利用できます。

おためし！エアロビクス：ソフトエアロビ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・ストレッチポールなど

市内	300円(トレーニング室利用からの追加料金 100円)
市外	600円(トレーニング室利用からの追加料金 200円)

トレーニング室受付にて整理券を配ります。 **午前9：00～ 午後13：10～**

おためし教室追加券をご購入ください。

※トレーニング室の登録が必要です。

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