

＜臨時おためし教室のご案内＞

60分間のレッスンと15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：60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。

	種目	場所	強度	定員	10月	11月
10:00 ～ 11:15	おためし！エアロビクス 60分 + ストレッチ 15分	第二体育室	(火) ★	32名	5・12・19・26	2・9・16・30
			(木) ★★		7・14・21・28	4・11・18・25
			(金) ★		1・8・15・22・29	5・12・19
			(土) ★★		2・9・16・30	6・13・20
	おためし！トレーニング 60分 + ストレッチ 15分	会議室	(水) ★	16名	6・13・27	10・17・24
14:10 ～ 15:25	おためし！エアロビクス 60分 + ストレッチ 15分	第二体育室 + 第三体育室	(月) ★★	32名	11・18・25	8・15・22・29
			(火) ★★		5・12・19・26	2・9・16・30
	おためし！トレーニング 60分 + ストレッチ 15分	会議室	(木) ★	16名	7・14・21・28	4・11・18・25