

＜臨時おためし教室のご案内＞

チケット	
市内	おためし券300円
市外	おためし券600円

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

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	場所	強度	定員	12月	1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	7・14・21	11・18・25
			(木) ★★		2・9・16・23	6・13・20・27
			(金) ★		3・10・17・24	7・14・28
			(土) ★★		4・11・25	8・15・29
	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	1・8・15・22	12・19・26
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	13・20・27	17・24・31
			(火) ★★		7・14・21	11・18・25
	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	2・9・16・23	6・13・20・27