

＜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	4月	5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	6・13・20・27	11・18・25
			(木) ★★		1・8・15・22	13・20・27
			(金) ★		9・16・23・30	7・14・21・28
			(土) ★★		10・17・24	1・8・15・22・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	14・21・28	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	12・19・26	10・17・24・31
		第二体育室	(火) ★★		6・13・20・27	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	1・8・15・22	13・20・27