

# < 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	8月	9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	3・17・24・31	7・14・21・28
			(木) ★★		5・19・26	2・9・16・30
			(金) ★		6・20・27	3・10・17・24
			(土) ★★		7・21・28	4・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	(水) ★	16名	4・18・25	1・8・15・22・29
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	16・23・30	13・27
			(火) ★★		3・17・24・31	7・14・21・28
	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	5・19・26	2・9・16・30