

# ＜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	2月	3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	1・8・15・22	1・8・15・22・29
			(木) ★★		3・10・17・24	3・10・17・24・31
			(金) ★		4・25	4・11・18
			(土) ★★		5・12・19・26	5・12・19・26
	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	2・9・16	2・9・16・23・30
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	14・21・28	14・28
			(火) ★★		1・8・15・22	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	(木) ★	16名	3・10・17・24	3・10・17・24・31