

おためし教室

＜参加方法＞

※レッスン開始30分前からトレーニング室にて受付を開始します。

①トレーニング室にて受付、トレーニング室のカードを提出。

市内大人	市外大人
300円	600円

②お手持ちのチケットと整理券を交換。

③第二体育室又は会議室にてインストラクターに整理券を渡す。

④教室終了後トレーニング室にてカードを持ち帰る。

	月	火	水	木	金	土
10:00~		エアロ 初中級 (60分)	ステップ& シェイプ (70分)	エアロ 初級 (60分)	エアロ 中級 (70分)	エアロ 初中級 (60分)
14:10~	エアロ 中級 (70分)	エアロ 中級 (70分)		バランス ボール& ストレッチ ボール (70分)		

4月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

5月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18※	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

※5月18日は、午後（バランスボール&ストレッチボール）のみ開催

6月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

・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。

・整理券はお1人様1枚のみとなります。



・・・休館日又はレッスンがお休み