

## ＜トレーニングルーム”おためし教室”のご案内＞

50分間のレッスンと70分間のトレーニングルームがセットでご利用できます。

おためし！エアロビクス：ソフトエアロビクスと筋力トレーニング

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

市内 300円(ルーム利用からの追加料金 100円)
----------------------------

市外 600円(ルーム利用からの追加料金 200円)
----------------------------

トレーニングルーム受付にて整理券を配ります。

既にトレーニングルームをご利用の方は、おためし教室追加券をご購入ください。

※トレーニングルームの登録が必要です。

※大会開催などの影響で実施しない日もあります。

種目	強度	12月	1月	2月	3月
おためし！ エアロビクス 10:10～11:00 [火・土曜第二体育室] [水曜・会議室]	(火) ★★	5・12・19・26	9・16・23・30	6・13・20・27	6・13・20・27
	(水) ★	6・13・20・27	10・17・24・31	7・14・21・28	7・14・28
	(土) ★★	2・16	6・13・20	3・10・17・24	3・10・17・24・31
おためし！ トレーニング 14:10～15:00 [火曜・会議室] [金曜・第三体育室]	(火) ★	5・12・19・26	9・16・23・30	6・13・20・27	6・13・20・27
	(金) ★	1・15	5・12・19・26	2・9・16・23	2・9・16・23・30