

＜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	4月	5月	6月	7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) ★★	11・18・25	9・16・23・30	6・13・20・27	4・11・18・25
	(水) ★	12・19・26	10・17・24・31	7・14・21・28	5・12・19・26
	(土) ★★	8・15・22	13・20・27	3・10・24	8・15・22・29
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) ★	11・18・25	9・16・23・30	6・13・20・27	4・11・18・25
	(金) ★	14・21・28	12・19・26	2・9・16・23・30	7・14・21・28