

## ＜トレーニング室”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室利用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)
----------------------------

おためし教室追加券をご購入ください。

トレーニング室受付にて整理券を配ります。

先着順となりますので必ずトレーナーにお声かけ下さい。(着替え前OK)

※トレーニング室の登録が必要です。

※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 10:00～10:50 [火・木・土曜 第二体育室] [水曜 会議室]	(火) ★	4・11・18・25	8・15・22・29	5・12・19・26	5・12・19・26
	(水) ★	5・12・19・26	9・16・23・30	6・13・20・27	6・13・20・27
	(木) ★★	6・13・20・27	10・17・24・31	7・14・21・28	7・14・28
	(土) ★★	15	5・12・19	2・9・16・23	2・9・16・23・30
おためし！ トレーニング 14:10～15:00 [会議室]	(火) ★	4・11・18・25	8・15・22・29	5・12・19・26	5・12・19・26
	(木) ★	6・13・20・27	10・17・24・31	7・14・21・28	7・14・28