

## ＜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カトレーニング

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。

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 10:00～10:50 [火・木・土曜 第二体育室] [水曜 会議室]	(火) ★	10・17・24	8・15・22・29	5・12・19・26	3・10・17・24・31
	(水) ★	11・18・25	9・16・23・30	6・13・20・27	4・11・18・25
	(木) ★★	12・19・26	10・17・24・31	7・14・21・28	5・12・19・26
	(土) ★★	14・21・28	12・19・26	2・9・23	7・14・21・28
おためし！ トレーニング 14:10～15:00 [会議室]	(火) ★	10・17・24	8・15・22・29	5・12・19・26	3・10・17・24・31
	(木) ★	12・19・26	10・17・24・31	7・14・21・28	5・12・19・26