

<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)
----	-------------------------

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	8月	9月	10月	11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) ★	7・21・28	4・11・18・25	2・9・16・23・30	6・13・20・27
	(水) ★	8・22・29	5・12・19・26	3・10・17・24・31	7・14・21・28
	(木) ★★	9・23・30	6・13・20・27	4・11・18・25	1・8・15・22・29
	(土) ★★	4・18・25	1・8・22・29	6・13・20・27	10・17・24
おためし！ トレーニング 14:10～15:00 [会議室]	(火) ★	7・21・28	4・11・18・25	2・9・16・23・30	6・13・20・27
	(木) ★	2・9・23・30	6・13・20・27	4・11・18・25	1・8・15・22・29

* 8/1(水)はイベント開催のため

午後14:10からおためしエアロビクスを行います。