

好きな時にお気軽にご参加いただけます。
(祝日は休講となります)

事前予約不要

月	9:45～10:15	かんたんエアロ
	10:30～11:00	身体調整
	11:15～11:45	体づくり
	12:00～12:30	背骨スッキリ
火	9:45～10:15	ダンベル体操 ～ステップ台編～
	10:30～11:00	バランスボール
	11:15～11:45	チューブ体操
	12:00～12:30	ヨガ健康体操



水	11:15～11:45	エアロピクス
	12:00～12:30	セナカ美人
木	9:45～10:15	かんたんエアロ
	10:30～11:00	ダイエットサーキット
	11:15～11:45	セナカ美人
	12:00～12:30	ヨガ健康体操

金	9:45～10:15	バランスボール
	10:30～11:00	ヨガ健康体操
	11:15～11:45	シェイプアップトレーニング
	12:00～12:30	アロマストレッチ



定員

各回25名(先着順)

料金

1回300円

場所

2階 多目的室

【参加方法】 各回プログラム開始15分前より受付をいたします

- *入室前に参加シート(多目的室前に設置)に記入をお願いします。
- *多目的室へお越しいただき、担当者に参加シートを提出し、参加料金をお支払いください。
- *シャワーは使用できます。トレーニング室前、又は各体育室近くの更衣室をご利用ください。
- *トレーニング室内シューズをお持ちください。
- *体調の優れない方は自主的に参加を見合わせてください。
- *参加申込者が2名以下の場合は開催されません。