

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 | 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 | エアロビクス |
|   | 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(多目的室前にて設置)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。  
トレーニングウェア、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。

