

～スタジオレッスン～

水曜日：11:00～11:20 ストレッチ(無料)

11:30～12:00 エアロビクス30(有料)

金曜日：11:00～11:20 ストレッチ(無料)

13:00～13:20 かんたんトレーニング(無料)

13:30～13:50 ストレッチ(無料)

日曜日：14:30～14:50 かんたんトレーニング(無料)

15:00～15:20 ストレッチ(無料)

※ストレッチ・かんたんトレーニング※

参加方法：3階受付にて施設利用料を支払い、ロッカーキーを受け取ってください。

レッスン開始30分前に受付簿を2階スタジオ前に設置します。ロッカー番号をご記入ください。

定員：12名 (先着順 定員になり次第受付終了)

音楽に合わせて楽しくかんたんエクササイズ♪

水曜日：11:30～12:00

エアロビクス30

受講料：**330円** (別途施設利用料が必要です)

参加方法：3階受付でレッスン料330円と施設利用料を支払い、番号札を受け取ってください。

スタジオにて担当者に番号札を渡してください。

定員：10名 (先着順 定員になり次第受付終了)