～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）