

2019 年度
気軽に参加できる
当日 ぐぐ
参加教室

- ◎1回500円（先着30名）
- ◎教室開始の30分前から発券いたします。
- ◎教室参加後、引き続きトレーニングルームの個人利用ができます。
- ◎スポーツウェア・スポーツシューズが必要です。
- ※日程は都合により中止する場合があります。
- ※すべての教室において、開始から10分後以降の参加はできません。

月	ストレッチ&筋トレ（月） 4/8～3/23 の月曜 [4/22・29・5/6・7/15・22・8/12・9/16・23・10/14・11/4・11・18・25・12/23・30・1/13・3/30 除く] 時間 10:00～11:00 年齢 おおむね 60 歳以上
火	ピラティス 4/9～3/24 の火曜 [4/30・7/30・10/22・11/12・19・26・12/24・31・2/4・11・3/31 除く] 時間 19:00～20:00 年齢 15 歳以上
水	やさしいヨガ 4/10～3/18 の水曜 [5/1・29・7/31・11/13・20・27・12/25・1/1・2/5・3/25 除く] 時間 10:00～11:00 年齢 15 歳以上
水	ストレッチ&筋トレ（水） 4/10～3/18 の水曜 [5/1・29・7/31・11/13・20・27・12/25・1/1・2/5・3/25 除く] 時間 13:30～14:30 年齢 おおむね 60 歳以上
木	仕事帰りのヨガ 4/11～3/19 の木曜 [5/2・8/1・11/14・21・28・12/26・1/2・2/6・3/26 除く] 時間 19:00～20:00 年齢 15 歳以上
金	ベーシックエアロ 4/12～3/13 の金曜 [5/3・9/27・11/8・15・22・29・12/27・1/3・3/20・27 除く] 時間 19:00～20:00 年齢 15 歳以上
土	ステップエアロ 4/6～3/21 の土曜 [7/20・11/9・16・23・30・12/28・3/28 除く] 時間 14:00～15:00 年齢 15 歳以上
日	ボクシングエクササイズ 4/7～3/22 の日曜 [4/21・7/21・11/10・17・24・12/29・3/29 除く] 時間 14:00～15:00 年齢 15 歳以上