

# おためし教室

## ＜参加方法＞

※レッスン開始30分前からトレーニング室にて受付を開始します。

①トレーニング室にて受付、トレーニング室のカードを提出。

市内大人	市外大人
300円	600円

②お手持ちのチケットと整理券を交換。

③第二体育室又は会議室にてインストラクターに整理券を渡す。

④教室終了後トレーニング室にてカードを持ち帰る。

	月	火	水	木	金	土
10:00~		エアロ 初中級 (50分)※	ステップ& シェイプ (70分)	エアロ 初級 (50分)※	エアロ 中級 (70分)	エアロ 初中級 (60分)
14:10~	エアロ 中級 (70分)	エアロ 中級 (70分)		バランス ボール& ストレッチ ボール (70分)		

※第三体育室でストレッチを行います。

1月

日	月	火	水	木	金	土
<del>1</del>	<del>1</del>	<del>2</del>	<del>3</del>	<del>4</del>	5	6
<del>7</del>	<del>8</del>	9	10	11	12	13
<del>14</del>	15	16	17	18	19	20
<del>21</del>	22	23	24	25	26	27
<del>28</del>	29	30	<del>31</del>			

2月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
<del>4</del>	<del>5</del>	6	7	8	9	10
<del>11</del>	<del>12</del>	13	14	15	16	17
<del>18</del>	19	20	21	22	<del>23</del>	24
<del>25</del>	26	27	28	29		

3月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
<del>3</del>	<del>4</del>	5	<del>6</del>	7	8	9
<del>10</del>	11	12	13	14	15	16
<del>17</del>	18	19	<del>20</del>	21	22	23
<del>24</del>	25	26	27	28	29	30
<del>31</del>						

・定員数を超えた場合は、お断りさせていただくことがあります。

・整理券はお1名様1枚のみとなります。



・・・休館日又はレッスンがお休み