

# 気がるにフィットネス♪ カレンダー (予約不要・当日受付でOK)

## 2025年 1月

日	月	火	水	木	金	土
			1 休館日	2 休館日	3 休館日	4
5	6 休館日	7 15:15~16:15 かんたんエアロビクス(松浦)	8 15:15~16:15 ゆるやかエアロビクス(多々良) 19:15~20:15 からだスッキリ♪エアロビクス(松浦)	9 15:15~16:15 太極舞フィットネス(鈴木)	10 14:00~15:00 ゆるやかエアロビクス(小林) 14:00~15:00 ※先着35名 ゆったりマットピラティス(堺)	11
12	13 休館日	14 15:15~16:15 かんたんエアロビクス(松浦)	15 15:15~16:15 ゆるやかエアロビクス(多々良)	16 15:15~16:15 太極舞フィットネス(鈴木)	17 14:00~15:00 ゆるやかエアロビクス(小林) 14:00~15:00 ※先着35名 ゆったりマットピラティス(堺)	18
19	20 休館日	21 15:15~16:15 かんたんエアロビクス(松浦)	22 15:15~16:15 ゆるやかエアロビクス(多々良) 19:15~20:15 からだスッキリ♪エアロビクス(松浦)	23 15:15~16:15 太極舞フィットネス(鈴木)	24 14:00~15:00 ゆるやかエアロビクス(小林) 14:00~15:00 ※先着35名 ゆったりマットピラティス(堺)	25
26	27 休館日	28 15:15~16:15 かんたんエアロビクス(松浦)	29 15:15~16:15 ゆるやかエアロビクス(多々良)	30 15:15~16:15 太極舞フィットネス(鈴木)	31 14:00~15:00 ゆるやかエアロビクス(小林) 14:00~15:00 ※先着35名 ゆったりマットピラティス(堺)	

【 受講料 】 ¥300又はトレーニング室回数券3枚 (当日払い)

【 対象 】 勤労者又は18歳以上(小学4年生から高校生までは保護者と同時に受講の場合は可)

【 持ち物 】 ヨガマット、室内シューズ、水分、運動のできる服装

【 気がるにフィットネス♪ ご受講の方へ 】

◆レッスン終了後トレーニングルームがご利用できます。(※レッスン前のご利用できません。ご了承下さい。)

◆予告なく日程変更・講師の変更をする場合がございます。

◆駐車場は台数に限りがあるため、満車になる場合がございます。ご了承下さい。



気がるにフィットネス♪  
カレンダー

藤枝市勤労者福祉センター  
サンライフ藤枝

TEL054-644-3012

〒426-0033 静岡県藤枝市小石川町4丁目1-11  
<https://sunlife-fujieda.com>

指定管理者 太平ビルサービスグループ