

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 3月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 休館日	4 15:15~16:15 かんたんエアロビクス(松浦)	5 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)	6 15:15~16:15 太極舞フィットネス(鈴木)	7 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)	8
9	10 休館日	11 15:15~16:15 かんたんエアロビクス(松浦)	12 15:15~16:15 ゆるやかエアロビクス(多々良)	13 15:15~16:15 太極舞フィットネス(鈴木)	14 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)	15
16	17 休館日	18 15:15~16:15 かんたんエアロビクス(松浦)	19 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)	20 フィットネス お休み	21 14:00~15:00 ゆるやかエアロビクス(小林) 14:00~15:00 ※先着35名 姿勢改善ソフトヨガ(多々良芳枝)	22 代行
23/30	24/31 休館日	25 15:15~16:15 かんたんエアロビクス(松浦)	26 15:15~16:15 ゆるやかエアロビクス(多々良)	27 15:15~16:15 太極舞フィットネス(鈴木)	28 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)	29

【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。(※レッスン前にはご利用できません。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