

# 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 4月

| 日  | 月         | 火                                   | 水                                                                         | 木                                  | 金                                                                                     | 土        |
|----|-----------|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------|
|    |           | 1<br>15:15~16:15<br>かんたんエアロビクス(松浦)  | 2<br>15:15~16:15<br>ゆるやかエアロビクス(多々良)<br>19:15~20:15<br>からだスッキリ♪エアロビクス(松浦)  | 3<br>15:15~16:15<br>太極舞フィットネス(鈴木)  | 4<br>14:00~15:00<br>ゆるやかエアロビクス(小林)<br>14:00~15:00 ※先着35名<br>ゆったりマットピラティス(堺)           | 5        |
| 6  | 7<br>休館日  | 8<br>15:15~16:15<br>かんたんエアロビクス(松浦)  | 9<br>15:15~16:15<br>ゆるやかエアロビクス(多々良)                                       | 10<br>15:15~16:15<br>太極舞フィットネス(鈴木) | 11<br>14:00~15:00<br>ゆるやかエアロビクス(小林)<br>14:00~15:00 ※先着35名<br>ゆったりマットピラティス(堺)          | 12       |
| 13 | 14<br>休館日 | 15<br>15:15~16:15<br>かんたんエアロビクス(松浦) | 16<br>15:15~16:15<br>ゆるやかエアロビクス(多々良)<br>19:15~20:15<br>からだスッキリ♪エアロビクス(松浦) | 17<br>15:15~16:15<br>太極舞フィットネス(鈴木) | 18<br>14:00~15:00<br>ゆるやかエアロビクス(小林)<br>14:00~15:00 ※先着35名<br>姿勢改善ソフトヨガ(多々良芳枝)         | 19<br>代行 |
| 20 | 21<br>休館日 | 22<br>15:15~16:15<br>かんたんエアロビクス(松浦) | 23<br>15:15~16:15<br>ゆるやかエアロビクス(多々良)                                      | 24<br>15:15~16:15<br>太極舞フィットネス(鈴木) | 25<br>14:00~15:00<br>ゆるやかエアロビクス(小林)<br>14:00~15:00 ※先着35名<br>ゆったりマットピラティス(堺)          | 26       |
| 27 | 28<br>休館日 | 29<br>フィットネス お休み                    | 30<br>15:15~16:15<br>ボクササイズ(北館)                                           |                                    |  |          |

【 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