

# 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 5月

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

【 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