

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 6月

日	月	火	水	木	金	土
1	2 休館日	3 15:15~16:15 かんたんエアロビクス(松浦)	4 15:15~16:15 リズム体操とストレッチ(多々良) 19:15~20:15 からだスッキリ♪エアロビクス(松浦)	5 15:15~16:15 太極舞フィットネス(鈴木)	6 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)	7
8	9 休館日	10 15:15~16:15 かんたんエアロビクス(松浦)	11 15:15~16:15 リズム体操とストレッチ(多々良)	12 15:15~16:15 太極舞フィットネス(鈴木)	13 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)	14
15	16 休館日	17 15:15~16:15 かんたんエアロビクス(松浦)	18 15:15~16:15 リズム体操とストレッチ(多々良) 19:15~20:15 からだスッキリ♪エアロビクス(松浦)	19 15:15~16:15 太極舞フィットネス(鈴木)	20 14:00~15:00 ゆるやかエアロビクス(小林) 14:00~15:00 ※先着35名 Midday Pause Yoga(杉岡)	21 代行
22	23 休館日	24 15:15~16:15 かんたんエアロビクス(松浦)	25 15:15~16:15 リズム体操とストレッチ(多々良)	26 15:15~16:15 太極舞フィットネス(鈴木)	27 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)	28
29	30 休館日					

【 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