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 7月

日	月	火	水	木	金	土
		1 15:30～16:30 かんたんエアロビクス （松浦）	2 15:30～16:30 リズム体操とストレッチ（多々良） 19:15～20:15 ※体育室：40名 からだスッキリ♪エアロビクス（松浦）	3 15:30～16:30 太極舞フィットネス （鈴木）	4 14:00～15:00 姿勢改善ソフトヨガ （多々良芳枝） ※先着30名 代行	5
6	7 休館日	8 15:30～16:30 かんたんエアロビクス （松浦）	9 15:30～16:30 リズム体操とストレッチ （多々良）	10 15:30～16:30 太極舞フィットネス （鈴木）	11 14:00～15:00 ゆったりマットピラティス （堺） ※先着30名	12
13	14 休館日	15 15:30～16:30 かんたんエアロビクス （松浦）	16 15:30～16:30 リズム体操とストレッチ（多々良） 19:15～20:15 ※体育室：40名 からだスッキリ♪エアロビクス（松浦）	17 15:30～16:30 太極舞フィットネス （鈴木）	18 14:00～15:00 ゆったりマットピラティス （堺） ※先着30名	19
20	21 休館日	22 15:30～16:30 かんたんエアロビクス （松浦）	23 15:30～16:30 リズム体操とストレッチ （多々良）	24 15:30～16:30 太極舞フィットネス （鈴木）	25 14:00～15:00 ゆったりマットピラティス （堺） ※先着30名	26
27	28 休館日	29 15:30～16:30 かんたんエアロビクス （松浦）	30 15:30～16:30 リズム体操とストレッチ （多々良）	31 15:30～16:30 太極舞フィットネス （鈴木）		

【 受講料 】　￥600 又は トレーニング室回数券6枚（当日払い）（スポーツ保険料込み）
【 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）
【 定　員 】　先着20名（※金曜日は先着30名）（※水曜日夜は先着40名）
【 場　所 】　2階 研修室（空調設備あり）（※水曜日夜のみ体育室）
【 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♪ カレンダー

【 気がるにフィットネス♪ ご受講の方へ 】

◆受付はレッスンの1時間前から開始し、受付で番号札を配布します。（本人のみ、代理不可）
◆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。
◆レッスン前・終了後、1時間トレーニングルームがご利用できます。
◆予告なく日程変更・講師の変更をする場合がございます。

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