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 9月

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

【 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