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

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

【 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、<mark>満車</mark>になる場合がございます。

- ◆レッスン<mark>前・終了後、1時間トレーニングルームがご利用できます。</mark>
- ◆予告なく日程変更·講師の変更をする場合がございます。