

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 11月

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

- 【 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♪ 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。



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