

# 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 10月

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

- 【 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