

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)

2026年 3月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 15:30~16:30 かんたんエアロビクス (松浦)	4 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)	5 15:30~16:30 太極舞フィットネス (鈴木)	6 14:00~15:00 ゆったりマットピラティス (堺) ※先着30名	7
8	9	10 15:30~16:30 かんたんエアロビクス (松浦)	11 15:30~16:30 リズム体操とストレッチ (多々良)	12 15:30~16:30 太極舞フィットネス (鈴木)	13 14:00~15:00 ゆったりマットピラティス (堺) ※先着30名	14
15	16	17 15:30~16:30 かんたんエアロビクス (松浦)	18 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)	19 15:30~16:30 太極舞フィットネス (鈴木)	20 フィットネスお休み	21
22	23	24 15:30~16:30 かんたんエアロビクス (松浦)	25 15:30~16:30 リズム体操とストレッチ (多々良)	26 15:30~16:30 太極舞フィットネス (鈴木)	27 14:00~15:00 リラックスヨガ (多々良芳枝) ※先着30名	28 代行
29	30	31 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

TEL 054-644-3012

〒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