

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 4月

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

- 【 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・講師の変更をすることがございます。