

1月より
リニューアル

<ルームレッスンプログラム表>

【強度】 弱い・・・強い
☆ < ★ < ★★ < ★★★

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
午前	<p>NEW いきいき体操</p> <p>☆</p> <p>9:30~9:45</p>	<p>元気づくり事業 (申込制) 開講中</p>		<p>NEW 練功十八法</p> <p>★</p> <p>10:00~10:15</p> <p>NEW もくとレ</p> <p>★</p> <p>10:30~11:00</p>	<p>NEW いきいき体操</p> <p>☆</p> <p>9:30~9:45</p>	<p>NEW モーニング ストレッチ</p> <p>☆~★</p> <p>10:00~10:30</p>	
午後	<p>元気づくり事業 (申込制) 開講中</p> 	<p>いきいき体操</p> <p>☆</p> <p>13:30~13:45</p> <p>第2,4火曜日 ゴルフピラティス</p> <p>★★~★★☆</p> <p>16:00~17:00</p>	<p>いきいき体操</p> <p>☆</p> <p>13:30~13:45</p> <p>NEW リズム de トレーニング</p> <p>★</p> <p>14:00~14:30</p>	<p>元気づくり事業 (申込制) 開講中</p>	<p>いきいき体操</p> <p>☆</p> <p>13:30~13:45</p>	<p>いきいき体操</p> <p>☆</p> <p>13:30~13:45</p> <p>ズンバゴールド</p> <p>★★~★★★</p> <p>①14:00~15:00 ②15:30~16:30 (申込制)</p> 	
夜間		<p>NEW ボディWork &Care</p> <p>☆~★★</p> <p>19:00~19:45</p>		<p>NEW リズムEX中級</p> <p>★★~★★★</p> <p>19:00~19:45</p>			<p>日曜日 17:00閉館</p>



※感染症拡大防止の為、各レッスンに定員を設定しております。参加希望の方は4階トレーニングルームにて整理券をお受け取り下さい。配布時間は各レッスンごとに異なりますので詳細はポスターをご確認ください。

※第3日曜日は『区民無料開放日』のため、トレーニングルーム利用料が無料となります！