

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 ☆ 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 ★ 10:00~10:15 NEW もくとレ ★ 10:30~11:00</p> | <p>NEW いきいき体操 ☆ 9:30~9:45</p> | <p>NEW モーニング ストレッチ ☆~★ 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 ☆ 13:30~13:45</p> <p>第2,4火曜日 ゴルフピラティス ★★~★★☆ 16:00~17:00</p> | <p>いきいき体操 ☆ 13:30~13:45</p> <p>NEW リズム de トレーニング ★ 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 ☆ 13:30~13:45</p> | <p>いきいき体操 ☆ 13:30~13:45</p> <p>ズンバゴールド ★★~★★★ ①14:00~15:00 ②15:30~16:30 (申込制)</p>  | |
| 夜間 | | <p>NEW ボディWork &Care ★~★★ 19:00~19:45</p> | | <p>NEW リズムEX中級 ★★~★★★ 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！