

# フィットネス!

市民体育館にて  
好評開催中!

～1回完結型教室～

運動初心者の方でも大丈夫!



ご自身の都合に合わせて参加できる自由参加のレッスンです!



コンディショニングや筋力トレーニング、  
音楽に乗ったエアロビクス系など  
バラエティ豊かに行います。



【対象】18歳以上の方

【日時】毎週月、木曜日

※祝日・休館日を除く

①月→11:00～12:00

②木→15:00～16:00

【場所】2階 体操室

【定員】20名

【参加料】500円/回(保険料含む)

【講師】市民体育館トレーナー



【参加について】☆別途、レッスンテーマを記載した月毎のスケジュールも配布しております!  
ご希望の方は職員までお尋ねください。

①(月)11時から、(木)15時から、1時間の運動を行います。

②開始15分前、(月)10時45分、(木)14時45分に  
一旦受付を締切。定員を超えた場合は抽選を行います。  
※抽選にもれた場合は次回の予約可(1回のみ)

③参加決定後、参加料のお支払いが必要となります。

