



# 2024年4月～9月 富士森体育館のフィットネス

☆4月からクラス名・クラス内容を一部変更しております。

☆各クラス内容の詳細及び開催予定日は裏面にて御確認ください。

☆以下の内容を必ず御確認のうえ、御参加ください。

曜日	時間		クラス名	場所	備考
月曜日	第1部	10:00～10:45	健康体操	主競技場	開始後、10分を過ぎたら入場できません
	第2部	10:55～11:40	からだ元気ストレッチ&ヨガ		
火曜日	第1部	10:00～10:45	身体機能向上エクササイズ	主競技場	
	第2部	10:55～11:40	ベーシックエアロ		
	第1部	15:10～15:55	スロー筋トレ	第3・4競技場	
	第2部	16:05～16:50	ほぐしヨガ		
水曜日	第1部	10:00～10:45	さわやか健康体操	主競技場	
	第2部	10:55～11:40	エンジョイズンバゴールド		
木曜日	第1部	18:45～19:30	コンディショニング&ストレッチ	第3競技場	
	第2部	19:40～20:25	かんたんエアロ		
土曜日	第1部	10:00～10:50	シェイプエアロ50	主競技場	
	第2部	11:00～11:40	リフレッシュヨガ・ストレッチ		

## ◆参加費は1回300円です

第1部・第2部合わせて300円で参加できます。

## ◆体育館シューズを必ずお持ちください

## ◆駐車場・更衣室・シャワー室・パウダールームが無料で使えます

## ◆貸出用具を御利用される場合は消毒・片付けの御協力をお願いします 貸出用具を使用しない方は、ヨガマット等を御持参ください。

## ◆動画・写真の撮影は御遠慮ください



