

9/26・10/3	9/27・10/4	9/28・10/5・10/12	9/29・10/13	9/30・10/14
月	火	水	木	金
9:20 ~ ラジオ体操				
9:30~10:30 ノルディック ウォーキング (定員 20名) 担当 鈴木	9:30~10:00 タオル体操 担当 勝	9:30~10:30 ノルディック ウォーキング (定員 20名) 担当 小笠原	9:30~10:00 モーニング ストレッチ 担当 トレーナー	9:30~10:00 スタイルアップEX 担当 トレーナー
10:45~11:30 ピラティス★ 担当 安良岡	10:15~11:00 やせトレ 担当 勝	10:45~11:30 ピラティス★ 担当 白澤	10:15~10:45 スタイルアップEX 担当 トレーナー	10:15~11:00 プレーナヨガ★ 担当 関口

日頃、体育館をご利用のみなさまには、国体期間中（9/26～10/14）ご不便おかけいたします。一部のレッスンとなりますが屋外で開催致します。みなさまのご参加お待ちしております。

・★印はマットをご用意ください。
・ノルディックウォーキング以外は定員はありません。

【 注意事項 】

- ・悪天候、芝生の状態により中止の場合は、レッスン開始の 30分前に「LINE」にてお知らせ致します。
- ・日差しや虫よけ、汚れ対策など各自でご用意ください。

- ◎場 所 管理事務所 北側臨時駐車場(芝生)
- ◎持ち物 タオル・飲み物・レジャーシート（必要な方）
- ◎参加費 マンスリーPASS: 無料/30分 300円/45分,60分
プログラムフリー: 無料/30分 無料/45分,60分
一般: 500円/30分 1000円/45分
- ◎受 付 開始時間30分前から管理事務所にて受付