

# 吉田総合体育館教室

下記の時間は教室開始時間です。

椅子使用の教室定員15名 その他の教室定員10名になります。

～教室予約は前日の10時から予約を開始いたします。～

|        |        |                |   |
|--------|--------|----------------|---|
| 18日(火) | 13:30～ | 自体重筋力トレーニング    | Ⓛ |
| 19日(水) | 13:30～ | レインボー体操        | Ⓜ |
|        | 15:00～ | サーキットトレーニング    | Ⓜ |
|        | 19:00～ | 下半身筋力トレーニング    | Ⓛ |
| 20日(木) | 13:30～ | いきいき運動教室       | Ⓜ |
|        | 19:00～ | ヨガ&ストレッチ       | Ⓜ |
| 21日(金) | 13:30～ | すっきりシェイプ       | Ⓜ |
|        | 15:00～ | かんたんステップ       | Ⓜ |
|        | 19:30～ | ダンベルを使ったトレーニング | Ⓛ |
| 22日(土) | 9:30～  | 初めてトレーニング      | Ⓛ |
|        | 13:30～ | 初めてトレーニング      | Ⓛ |
| 23日(日) | 9:30～  | 初めてヨガ&ストレッチ    | Ⓜ |
|        | 11:00～ | 初めてヨガ&ストレッチ    | Ⓜ |
|        | 13:30～ | サーキットトレーニング    | Ⓜ |
| 24日(月) | 13:30～ | レインボー体操        | Ⓜ |
|        | 15:00～ | サーキットトレーニング    | Ⓜ |

各教室申し込み人数が少ない場合は1教室にまとめる場合も

ございますので予めご了承ください。

日程内容の変更がある場合がございますので予めご了承ください。

会場 吉田総合体育館会議室

参加料 1教室1回につき/300円

持ちもの 運動できる服装、内履き、タオル、補給用の水分

参加の際はマスク着用が無いと参加できませんのでご用意ください。

楽しそう



お問い合わせ先

ビジョンよしだ 0256-93-6600