

豊川市総合体育館 レクアリーナ 教室スケジュール

【平成30年11月～】

月	火	水	木	金	土	日
9:30～10:30 はじめて エアロ 野口(45名)	9:30～10:30 シェイプ エアロ 山内(45名)	9:30～10:30 ストレッチ 遠山(45名)	9:30～10:30 はじめて エアロ 都築(45名)	9:30～10:30 リフレッシュ エアロ 内田(45名)	9:30～10:30 はじめて エアロ 山内(45名)	9:30～10:30 リフレッシュ エアロ 松井(45名)
11:00～12:00 ルーシー ダットン 石井(30名)	11:00～12:00 健康体操 ※事前予約制	11:00～12:00 かんたん エアロ 野口(45名)	MEGADANZ 11:00～12:00 MEGA DANZ 金田(40名)	11:00～12:00 らくらく 健康体操 ※事前予約制	11:00～12:00 ボディケア 山内(40名)	
13:30～14:30 らくらく 健康体操 ※事前予約制	13:30～14:30 ボディ メイク 宇治澤(35名)	GROUP CENTERGY 13:30～14:15 GROUP CENTERGY 中神(40名)	13:30～14:30 リフレッシュ ヨガ 宇治澤(40名)	13:30～14:30 健康体操 ※事前予約制		
14:45～15:45 健康体操 ※事前予約制						
18:30～19:30 はじめて エアロ 野口(45名)	18:50～19:50 コンディショニング ルーシー 石井(30名)	18:30～19:30 シェイプ エアロ 山内(45名)		18:50～19:50 はじめて エアロ 鈴木(45名)	19:00～20:00 リフレッシュ エアロ 内田(45名)	
19:45～20:45 身体改善教室 中神(40名)	FIGHT-DO 20:00～20:45 FIGHT-DO 坪井(40名)	MEGADANZ 19:45～20:45 MEGA DANZ 金田(40名)	GROUP CENTERGY 20:00～20:45 GROUP CENTERGY 中神(40名)	FIGHT-DO 20:00～20:45 FIGHT-DO 坪井(40名)		

【白色の枠】

レッスンの参加料金は
トレーニング利用料に
含まれております。
詳細は受付まで

【ピンクの枠】

桃色の参加料金
一律540円
回数券5,000円(10回)
(トレーニング利用含む)
詳細は受付まで

【黄色の枠】

トレーニング利用料
+
540円
回数券5,000円(10回)
詳細は受付まで

【緑色の枠】

事前予約制
詳細は受付まで