

# 豊川市総合体育館 レクアリーナ 教室スケジュール

【平成31年4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 はじめて エアロ 松井(45名) <b>NEW</b>
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) 小学生参加OK!	小学生参加OK!
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)		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	小学生参加OK!	
14:45～15:45 健康体操 ※事前予約制	小学生参加OK!				小学生参加OK!	
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 セルフ コンディショニング 野口(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)	19:30～20:30 骨盤調整 ヨガ 宇治澤(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