

# 豊川市総合体育館 レッスンスケジュール

【2021年7月～】

月	火	水	木	金	土	日
9:30~10:30 はじめて エアロ 野口(39名)	9:30~10:30 シェイプ エアロ 山内(39名)	9:30~10:30 ストレッチ 野口(39名)	9:30~10:30 はじめて エアロ 都築(39名)	9:30~10:30 はじめて エアロ 内田(39名)	9:30~10:30 はじめて エアロ 山内(39名)	9:30~10:30 はじめて エアロ 松井(39名)
11:00~12:00 ルーシーダットン (タイ式ヨガ) 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(39名)	11:00~12:00 MEGA DANZ 金田(39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(39名)	小学生 参加 OK!
13:00~14:00 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(39名)	13:30~14:30 らくらく 介護予防 ※事前予約制	13:30~14:30 リフレッシュ ヨガ 宇治澤(39名)	13:30~14:30 健康体操 ※事前予約制	小学生 参加 OK!	小学生 参加 OK!
14:15~15:15 健康体操 ※事前予約制	小学生 参加 OK!	小学生 参加 OK!	小学生 参加 OK!			
19:00~20:00 はじめて エアロ 野口(39名)	19:15~19:45 ちょいトレ (運動"前"ポール) 中神(25名)	18:30~19:30 シェイプ エアロ 山内(39名)	19:15~20:00 FIGHT-DO MANAMI(39名)	19:00~20:00 はじめて エアロ 鈴木(39名)	19:15~19:45 ちょいトレ (筋トレ①) 中神(30名)	
	20:00~20:45 FIGHT-DO 中神(39名)	19:45~20:45 MEGA DANZ 金田(39名)		20:15~20:45 ちょいトレ (運動"後"ポール) 竹下(25名)	20:00~20:30 ちょいトレ (筋トレ②) 中神(30名)	

## 【白色の枠】

レッスン参加料金は  
トレーニング室利用料に  
含まれております。

詳細は受付まで

## 【ピンクの枠】

550円 or レッスン回数券

詳細は受付まで

## 【黄色の枠】

トレーニング利用料  
+  
550円 or レッスン回数券

詳細は受付まで

## 【緑色の枠】

事前予約制

詳細は受付まで