

豊川市総合体育館 レッスンスケジュール

【2022年4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)	
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 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		
14:15~15:15 健康体操 ※事前予約制						
19:00~20:00 はじめて エアロ 野口(39名)	19:30~20:15 FIGHT-DO 中神(39名)	18:30~19:30 シェイプ エアロ 山内(39名)	19:15~20:00 FIGHT-DO 中神(39名)			
	20:25~20:45 ストレッチポール 中神(25名)	19:45~20:45 MEGA DANZ 金田(39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

小学生
参加OK!

【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