

豊川市総合体育館 レッスンスケジュール

【2020年10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 野口(45名)	9:30~10:30 はじめて エアロ 都築(45名)	9:30~10:30 はじめて 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)
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(40名)	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!
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(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		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!				
19:00~20:00 はじめて エアロ 野口(45名)	18:50~19:50 ルーシーダットン (タイ式ヨガ) 石井(30名)	18:30~19:30 シェイプ エアロ 山内(45名)		19:00~20:00 はじめて エアロ 鈴木(45名)	19:00~20:00 はじめて エアロ 内田(45名)	
	20:00~20:45 FIGHT-DO 中神(40名)	19:45~20:45 MEGA DANZ 金田(40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