

豊川市総合体育館 レッスンスケジュール

【2021年3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! | 小学生 参加 OK! | | |
| 19:00~20:00 はじめて エアロ 野口(39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(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) | 19:00~20:00 はじめて エアロ 内田(39名) | |
| | 20:00~20:45 FIGHT-DO 中神(39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

【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