

# 豊川市総合体育館 スタジオレッスンスケジュール

【2023年5月15日～】

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 (45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)	
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 (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		
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 (45名)	19:15~20:00 FIGHT-DO 中神 (40名)	18:30~19:30 シェイプ エアロ 山内 (45名)	19:15~20:00 FIGHT-DO 中神 (40名)			
		19:45~20:45 MEGA DANZ 金田 (40名)				

## 【スタジオ無料レッスン】

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

## 【550円レッスン】

550円 or レッスン回数券

詳細は受付まで

## 【ヨガ系レッスン】

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

## 【月額制レッスン】

事前予約が必要になります

詳細は受付まで

小学生  
参加 OK!

小学生  
参加 OK!

小学生  
参加 OK!

小学生  
参加 OK!

小学生  
参加 OK!