

豊川市総合体育館 レクアリーナレッスンスケジュール 2025.1月～

() …定員数

曜日	月	火	水	木	金	土	日
9	はじめてエアロ 野口(45)	シェイプエアロ 山内(45)	ストレッチ &コンディショニング 野口(45)	コンディショニング セラピー 都築(45)	はじめてエアロ 内田(45)	はじめてエアロ 山内(45)	はじめてエアロ 松井(45)
10							
11	ルーシーダットン ～タイ式～ 石井(30)	健康体操 ※事前予約制	かんたんエアロ 野口(45)	MEGA DANZ 金田(40)	らくらく 健康体操 ※事前予約制	ボディケア 山内(40)	小学生 参加OK
12							
13	らくらく 健康体操 ※事前予約制						
14	健康体操 ※事前予約制	ボディメイク 宇治澤(40)		リフレッシュヨガ 宇治澤(40)	健康体操 ※事前予約制		
15							土曜日・日曜日 の12時～21時は 個人利用もしくは 予約にてスタ ジオ利用ができ ます(有料)。
18							
19	はじめてエアロ 野口(45)	FIGHT-DO 中神(40)	シェイプエアロ 山内(45)				
20			MEGA DANZ 金田(40)	MEGA DANZ ZUMBA 曾我・佐藤(40)			

…トレーニングジム利用料で参加できます(ジム利用料:360円or240円)。お得な12・24回数券もご利用いただけます。

…550円レッスン/レッスン回数券(5000円/10回)もご利用いただけます。ジム利用料も含まれます。

…ヨガ系レッスン/ジム利用料(360円or240円)+550円で参加できます。

…月額制レッスン/事前予約が必要となります。ジム利用料は別途必要です。

【レッスンご参加前にご確認下さい】

- 1レッスン毎に左記料金が必要です。
- レッスン開始後5分を超過した場合の参加はお断りしております。
- 小学生のお子様は表示クラスのみ可。
- レッスンは中学生以上が対象です。
(レッスンの内容によってはお断りする場合もございます)