

# 豊川市総合体育館 レクアリーナレッスンスケジュール 2025.3月～

( ) …定員数

曜日	月	火	水	木	金	土	日
9	はじめてエアロ 野口(45名)	シェイプエアロ 山内(45名)	ストレッチ &コンディショニング 野口(45名)	コンディショニング セラピー 都築(45名)	はじめてエアロ 内田(45名)	はじめてエアロ 山内(45名)	はじめてエアロ 松井(45名)
10							
11	ルーシーダットン ～タイ式～ 石井(30名)	健康体操 ※事前予約制	かんたんエアロ 野口(45名)	MEGA DANZ 金田(40名)	らくらく 健康体操 ※事前予約制	ボディケア 山内(40名)	小学生 参加OK
12							
13	らくらく 健康体操 ※事前予約制	ボディメイク 宇治澤(40名)		リフレッシュヨガ 宇治澤(40名)	健康体操 ※事前予約制		
14							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)。 ※レッスン前後30 分は個人利用でき ません。
15							
18							
19	はじめてエアロ 野口(45名)	FIGHT-DO 中神(40名)	シェイプエアロ 山内(45名)		MEGA DANZ ZUMBA 曾我・佐藤(40名)		
20			MEGA DANZ 金田(40名)				

- …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)