

豊川市総合体育館 レクアリーナレッスンスケジュール

【2023年12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(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)	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(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	
14:15～15:15 健康体操 ※事前予約制	小学生 参加 OK		期間限定 おためし レッスン			
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)	19:15～20:15 かんたん エアロ 菅我or青木(45名)	18:30～19:30 リフレッシュ ヨガ 廣瀬(40名)		
		19:45～20:45 MEGA DANZ 金田(40名)				

360円(240円)レッスン

12・24回数券もご利用できます。

550円レッスン

レッスン(10回)回数券も
ご利用できます。

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

期間限定 お試しレッスン

550円 or レッスン回数券

上記の全てのレッスンは、トレーニング
室利用料を含んでおります。

月額制レッスン

事前予約が必要となります

トレーニング室をご利用の場合は
別途料金が必要です。

詳細は受付まで

【レッスン参加のご注意】

- ・複数クラス参加される際は別途参加料が必要です。
 - ・レッスン開始後5分を超過してのご参加はお断り致します。
 - ・小学生のお子様は表示のあるレッスンに限り参加可能です。
 - ・レッスンは中学生以上が対象です。
- (レッスン内容によってお断りする場合もございますのでご了承下さい)