

## 2025年1月～3月 当日参加コーススケジュール

1月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

3月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

…休館日
  …開催無し

曜日	コース名	時間	担当	場所	内容
水	マーシャルワークアウト45	20:10～	BRAFT	体育室1	初心者の方でも楽しめるように開発されたシェイプアップエクササイズです！ 音楽に合わせて様々な格闘技の動きを行います！
木	アロマストレッチ45	10:45～	佐賀	体育室2	香りを楽しみながらストレッチを行い心身安定と柔軟性の向上が期待できます！
金	ヨーガストレッチ45	20:00～	Natuki	体育室1	深い呼吸で丁寧に身体を動かし心身共にリフレッシュを促す45分のレッスンです！

### 〈注意事項〉

- ・当日参加教室は、開始30分前に整理券を配布致します。
- ・券売機にて、当日教室参加チケットをお買い求めの上、参加証とともに受付にご提示ください。
- ・各教室は定員制となっております。当日参加コースは、整理券配布後に定員になり次第受付終了となります。
- ・当日参加コースをはじめでご参加する場合、参加証発行の為、申込書のご記入が必要になります。
- ・お得な回数券がございます。受付までお問い合わせください。