

香陵アリーナ

12月

フィットネスレッスン会員の皆様へ！

レッスン内容

香陵アリーナフィットネスレッスンプログラム(9:30~15:00)

	月	火	水	木	金
武道場					
9:30	9:30~10:15 リフレッシュヨガ 【★】 (宗像) 定員25名 B面		9:30~ 10:30 朝ヨガ 【★】 (SHIORI) 定員20名 B面	9:30~ 10:30 レギュラーエアロ 【★★】 定員25名 (ayumi) 多目的スタジオ	9:45~10:30 エンジョイエアロ 【★★】 (細谷) 定員25名 B面orD面
9:45		入替		入替	
10:00				入替	
10:15					
10:30					
10:45					
11:00	10:45~11:45 かんたんエアロ 【★】 (AI) 定員25名 B面		10:45~ 11:45 ZUMBA 【★★★】 (まなみ) 定員25名 多目的スタジオ	10:45~11:30 カラダリセット 【★】 (細谷) 定員20名 B面orD面	
11:15					
11:30					
11:45	多目的スタジオ				
12:00	12:00~12:45 からだコンディショニング 【★】 (真野) 定員25名	12:00~13:00 ハタヨガ 【★】 (Yasuka) 定員25名	12:15~13:00 ダンスエアロ 【★★】 (真野) 定員25名	12:00~13:00 かんたんエアロ 【★】 (保谷) 定員25名	12:00~12:45 かんたんシェイプアップ 【★★】 (AKINA) 定員25名
12:15					入替
12:30					
12:45	入替				
13:00	13:00~14:00 ヨガ 【★★】 (SHIORI) 定員20名	入替	入替	入替	13:00~14:00 美尻エクササイズ 【★★】 (ayumi) 定員25名
13:15					
13:30					
13:45					
14:00	入替	入替		入替	入替
14:15	14:15~15:00 リズムボクシング 【★★★】 (キムラ) 定員25名	14:15~15:00 リズムステップ 【★★★】 (細谷) 定員20名	13:15~14:15 ZUMBA 【★★】 (SUZU) 定員25名	14:15~15:00 ピラティス 【★★】 (宗像) 定員20名	14:15~15:00 カラダリセット 【★】 (細谷) 定員20名
14:30					
14:45					
15:00					

★の数:運動量

*水曜日の午後のお時間変更あります。ご注意ください！ :初心者向け

*各レッスン定員20名または25名(当日先着順)開始15分前に整理券を配布いたします。

Information

● 055-928-5231

📍 沼津市御幸町15-1 香陵アリーナ(市役所向い)
🕒 8:30 ~ 21:30
🅿️ 有

沼津市総合体育館



お願ひ

★レッスン参加時について

- ・レッスンに参加するには、会員カードと整理券が必須です。
- ・整理券はレッスン開始の15分前に1階受付にて配布いたします。
(ご本人様分のみ配布します。ご友人分等は配布いたしません)
- ・定員が決まっていますので、定員に達した際は追加の参加はできません。
- ・連続してレッスンに参加希望の方はレッスン終了後整理券をお取りください。

→前のレッスンの道具は1回片付けてから整理券をお取りください。

- ・当日の体調確認をしてからレッスンにご参加ください。
 - ・参加時は動きやすい服装・室内シューズ
お持ちの方はヨガマットをご持参ください。
 - ・貴重品の管理は自己管理となります。
(1階更衣室ロッカー、セキュリティーボックスのご活用ください。)
 - ・教室中にスタッフが動画、写真の撮影をすることがあります。
施設インスタグラムやホームページに使用させていただきます。
- *撮影時はご配慮しながら撮影いたしますがご不都合ある方は
スタッフまでお声掛けください。(撮影時は事前通知いたします)

★お支払いについて

- ・会員更新される方は当月20日～月末までに翌月会費のお支払いをお願いいたします。
- ・会費については原則お返しする事はできません。
あらかじめご了承ください。

★その他

- ・教室参加時は駐車場料金は2時間免除となります。
(受付に参加レッスン名と会員カード提示をお願いいたします。)
- ・レッスンについては、講師都合、施設都合により休講・代行となることがあります。あらかじめご了承ください。
(可能な限り事前通知をHP等で行います。)