

すべての人のためのエクササイズコンテンツ！

J_YBEAT



**おなじみの音楽に合わせて
画面のキャラクターと簡単エクササイズ！**

【定員】各 20 名

(事前申込不要ですが、トレーニングルームにて初回登録が必要です)

【料金】トレーニングルーム利用料金をお支払いいただくことで、
トレーニングルームと合わせてご利用いただけます。

[市内] 中・高 100 円、大学生・一般 200 円

[市外] 中・高 150 円、大学生・一般 300 円

【場所】陸上競技場会議室 2(トレーニングルーム隣)

【持ち物】トレーニングウェア、運動靴、タオル、お水

9月の開催スケジュール

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9 10:30~11:30 癒しのヨガ	10	11 19:00~20:00 からだほぐし・脳と からだのトレーニング	12	13	14
15	16 10:30~11:30 エアロビクス入門	17	18 19:00~20:00 癒しのヨガ	19	20	21
22	23 10:30~11:30 肩こり・腰痛の ためのヨガ	24	25	26	27	28
29	30					

注意
事項

ご利用の際には、ご自身の体調がどのような状況にあるのかご確認ください。

少しでも体調が普段と違うようであれば、運動しているあいだに体調が悪化してしまう可能性がございます。

「なんとなく」であっても、体調に異変を感じた場合には運動を中止するようにしましょう。