



ちよいトレtimeのご案内

エアロバイクや筋カトレーニングを自由に行うことができる、『自主参加型』の教室です。
空き時間や仕事終わりに健康づくりに取り組みませんか？

【内 容】筋トレ／エアロバイク

(片方のみのご利用可)

【場 所】ふれあいプラザなのはな館

1階 旧レストラン

【持ち物】屋内シューズ、飲み物、タオル

【参加費】無料

【申込み】不要

【日 程】



| | 5月 | 6月 |
|-------------|--------|--------|
| 9:30～11:00 | 16日(木) | 13日(木) |
| 18:00～19:30 | | |
| 14:00～15:30 | 30日(木) | 27日(木) |

※開放時間内に終了できるよう、お越しく下さい。

【注意事項】

- 参加人数が多い場合は、エアロバイクの使用時間を調整させていただきます。
- 空調設備はありませんので、体調管理には十分お気を付けください。

