



初回無料体験随時実施中！

2025年度 大人対象フィットネス教室

曜日	教室名	場所	時間	月謝	回数	対象	定員	講師
火	ゆったりエアロ	多目的室	11:10~12:10	3,300円	全36回	16歳~	25名	宮田
水	バレトン	会議室	09:50~10:50	3,850円	全42回	16歳~	16名	河合
木	マーシャルファイト	会議室	19:40~20:40	3,850円	全42回	16歳~	16名	塚田
金	かんたんエアロ	武道室(床)	09:50~10:50	3,850円	全42回	16歳~	25名	塚田
	エアロシェイプ	会議室	18:50~19:50				16名	菅原



持ち物：動きやすい服装・室内シューズ・飲み物・タオル

IIMURO GLASS

綾瀬市民スポーツセンター

営業時間 9:00~21:00

〒252-1108 神奈川県綾瀬市深谷上3-6-1

TEL:0467-76-9292

休館日 毎月第3 火曜日
年末年始(12/28~1/4)

主催 ミズノグループ

2025年度 大人対象フィットネス教室スケジュール表

曜日	教室名	4月	5月	6月	7月	8月	9月
火	ゆったりエアロ	1・22・29	6・13・27	3・10・24	1・8・29	5・12・26	2・9・23
水	バレトン	2・9・16・23	7・14・21	4・11・18・25	2・9・16・30	6・27	3・10・17・24
木	マーシャルファイト	3・10・17・24	1・8・15	5・12・19	3・10・17・31	7・21・28	4・11・18・25
金	かんたんエアロ	(かんたんエアロ 11日:会議室) 4・11・18・25	2・9・16	6・13・20・27	4・11・18	1・8・22・29	5・12・19
	エアロシェイプ						

曜日	教室名	10月	11月	12月	1月	2月	3月
火	ゆったりエアロ	7・14・28	4・11・25	2・9・23	6・13・27	3・10・24	3・10・24
水	バレトン	1・8・15・22	5・12・19	3・10・17・24	7・14・21・28	4・11・25	4・11・18
木	マーシャルファイト	9・16・23・30	6・13・20・27	4・11・18・25 (18日:多目的室)	8・15	5・12・19・26	5・12・19
金	かんたんエアロ	3・10・17・24	7・14・21	5・12・19・26	9・16・30	6・13・20・27	6・13・27
	エアロシェイプ			5・12・19 (19日:多目的室)	9・16・23・30		

★お申込み・お支払い方法・休会について

- ・ホームページまたはお電話、1階受付にてお申込みください。
- ・月謝は前月16日から末日の間にお支払いください。
- ・休会（最長2か月まで）退会のお手続きは前月15日までをお願いします。

★その他注意事項

- ・体調には十分ご注意ください。
- ・参加費の返金は原則としていたしません。
- ・プログラム時に撮影した写真は、広告宣伝としてホームページ等に使用させていただく場合がございます。
- ・プログラム実施中での事故につきましては応急処置を致しますがその後の責任は負いかねますのでご了承ください。
- ・施設の都合により、中止もしくは内容を変更させていただく場合がございます。