

2024・10月14日(月)

秋のレッスン祭り

2024・9月18日(水)

予約START

ズンバ

9:30~10:00 定員10名

担当：喜多
ラテン音楽に合わせて楽しく
全身を引き締めましょう★

サーキット

10:20~10:50 定員10名

担当：神谷
様々なアイテムを使い
トレーニングをしていきます
全身に効果を感じられます🔥

美尻・美脚トレ

11:10~11:40 定員10名

担当：神谷
女性必見！簡単な筋トレで
綺麗な脚とお尻を手に入れましょう！

ファットバーン

13:00~13:30 定員10名

担当：向田
脂肪燃焼に繋がる筋トレと
有酸素運動を行います🔥

ステップ

13:45~14:15 定員10名

担当：豊田
ステップ台を使った簡単な
エクササイズと筋トレを行います
初心者の方でも楽しめる内容です★

ボディマックス

14:30~15:00 定員10名

担当：豊田
バーベルを使って全身の
筋力トレーニングを行います！

料金

1レッスン¥300 (当日入金)

※別途施設利用料が発生いたします。

予約方法

こちらのQRコードから
ご予約をお願いいたします。



アクアリーナ豊橋 指定管理者:ハマダスポーツ企画・日本管財グループ
〒441-8077 愛知県豊橋市神野新田町字メノ割1-3

☎ 0532-31-4781

2024年10月ゲリライベント

体組成測定 & カウンセリング

測定後にデータに対し

のアドバイスを
お伝えします。



お身体に悩みがある方必見！！

開催日程

10月1日 (火)	10:00~12:00	14:00~16:00	17:00~19:00
10月2日 (水)	10:00~12:00	17:00~19:00	
10月3日 (木)	10:00~12:00	14:00~16:00	17:00~19:00
10月4日 (金)	14:00~16:00	17:00~19:00	
10月5日 (土)	10:00~12:00	17:00~19:00	
10月6日 (日)	16:00~17:00		
10月8日 (火)	10:00~12:00	14:00~16:00	

※おひとり様お時間は20分となります。

「なかなか変化が無い」
お悩みの方は
ぜひご相談下さい！

事前予約制

料金は無料となります。※別途施設利用料は必要となります。
ご予約はお電話かトレーニングルーム受付にてお願いいたします。

アクアリーナ豊橋 指定管理者:ハマダスポーツ企画・日本管財グループ
〒441-8077 愛知県豊橋市神野新田町字メノ割1-3

☎ 0532-31-4781