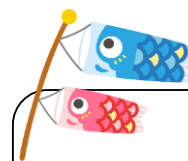


トレーニング室 レッスン表 5月

		月	木	金
1部 【受付】 10:00～	10:15 ～ 10:45	椅子貯筋	足腰しっかり	椅子貯筋
	11:00 ～ 11:30	柔軟体操	腰痛らくらく体操	柔軟体操
2部 【受付】 13:00～	13:15 ～ 13:45	ヘルスアップ		足腰しっかり
	14:00 ～ 14:30	ポールdeリラックス		のびのびストレッチ
3部 【受付】 15:00～	15:15 ～ 15:45	足腰しっかり	▲15:30～16:30 のびのびストレッチ ロングタイム ※少し筋力トレーニングが入ります。	ヘルスアップ
	16:00 ～ 16:30	のびのびストレッチ		ポールdeリラックス



持ってくるもの



室内用シューズ・靴袋・飲み物
タオル・マスク

開館日・休館日のお知らせ

	月	火	木	金
トレーニング室	○	×	○	○
健康増進プール	○	○	○	○

毎週(水)(土)(日)曜日が休館日です。

ゴールデンウィークのお知らせ

2日(月)、4日(水)、5日(木)は営業です！

※6日(金)はお休みとなります。

※4日(水)は金曜日のレッスンをを行います。

◎事前予約制になっております。

◎定員人数は10名とし定員になり次第、参加受付終了とさせていただきます。

◎時間に余裕をもってお越しいただき、ご準備をお済ませの上レッスンにご参加ください。

◎レッスン中は自己管理のもと、無理をしないようお願い致します。体調が優れない場合は参加をご遠慮下さい。

◎レッスンは都合により内容を変更・中止することがあります。掲示、HP (<http://ahp.ogori.net/>) にてご確認ください。



レッスン内容は
裏面を参照ください★

