

トレーニング室 レッスン表 8月

		月	木	金
1部 【受付】 10:00~	10:15 ~ 10:45	★特別レッスン★ (10:30~11:30) はつらつ 健康増進コース	足腰しっかり	椅子貯筋
	11:00 ~ 11:30		腰痛らくらく体操	柔軟体操
2部 【受付】 13:00~	13:15 ~ 13:45	足腰しっかり	★特別レッスン★ (13:30~14:30) ストレス解消 ヨガコース <small>※ヨガコースは満員となりました。</small>	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 <small>※市の事業のため、8/15(月) は3部のみ利用できません。</small>	ヘルスアップ	★特別レッスン★ (15:30~16:30) かんたん 転倒予防コース
	16:00 ~ 16:30	ポールdeリラックス	のびのびストレッチ	



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。



レッスン内容は
裏面を参照ください★



- ◎定員人数は18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/>) にてご確認下さい。