

# 10月 トレーニング室レッスン表

朝	時間	日	月	火	水	木	金	土
	10:15 ~ 10:45	わくわくボール	足腰しっかり	いきいきあすてらす 椅子貯筋		いきいきあすてらす 椅子貯筋	足腰しっかり	いきいきあすてらす 椅子貯筋
11:15 ~ 11:45	ポールdeリラックス	のびのびストレッチ	柔軟体操	柔軟体操	腰痛らくらく体操	柔軟体操	のびのびストレッチ	
昼	13:15 ~ 13:45	腰痛らくらく体操 ▲13:45~14:15	市事業のため、 10/7・21・28は ご利用できません。 10/14のみ通常営業	足腰しっかり ▲13:45~14:15	休 館 日	わくわくボール	いきいきあすてらす 椅子貯筋	ポールdeリラックス ▲13:45~14:15
	14:15 ~ 14:45	ボディシェイプ ▲14:45~15:30	13:15~ はじめてのダンベル	のびのびストレッチ ロングタイム ▲14:45~15:30		ポールdeリラックス	柔軟体操	足腰しっかり ロングタイム ▲14:45~15:30
	15:15 ~ 15:45	ポールdeリラックス ▲16:00~16:30	14:15~ ポールdeリラックス	ポールdeリラックス ▲16:00~16:30		のびのびチューブ	★特別レッスン★ はつらつ 健康増進コース ▲15:15~16:15 ※事前予約制です	のびのびストレッチ ▲16:00~16:30
	16:15 ~ 16:45	腰痛らくらく体操	15:15~ 足腰しっかり 16:15~ 腰痛らくらく体操	ヘルスアップ		★特別レッスン★ ストレス解消！ ヨガコース ▲18:30~19:30 ※事前予約制です	からだほぐし ▲18:30~19:00	
夜	18:15 ~ 18:45	足腰しっかり	ヘルスアップ					
	19:15 ~ 19:45	ポールdeリラックス	のびのびストレッチ					
	20:15 ~ 20:45	のびのびストレッチ	ポールdeリラックス					

- 時間記載のないレッスンは各時間帯 15分開始の30分間、レッスン名の下に▲時間が書かれているレッスンは記載時間での実施です。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下さい。
- 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。
- レッスン途中での入退場はできません。また、定員になり次第受付終了となります。
- レッスンは都合により内容を変更・中止する場合がございます。