

# 1月 トレーニング室レッスン表

	時間	日	月	火	水	木	金	土
<b>朝</b>	10:15 ～ 10:45	ボールエクササイズ	足腰しっかり	いきいきあすてらす 椅子貯筋	<b>休 館 日</b>	健康体操	ミニボール体操	らくらくダンベル
	11:15 ～ 11:45	のびのびストレッチ	ボディメンテナンス	柔軟体操		腰痛らくらく体操	ボディメンテナンス	のびのびストレッチ
<b>昼</b>	13:15 ～ 13:45	腰痛らくらく体操 ▲13:45～14:15	ミニボール体操	足腰しっかり ▲13:45～14:15		ヘルスアップ	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	ポールdeリラックス	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	ヘルスアップ プラス ▲14:45～15:30
	15:15 ～ 15:45		健康体操			インナーケア	★特別レッスン★ はつらつ 健康増進コース	
	16:15 ～ 16:45	ポールdeリラックス ▲16:00～16:30	のびのびストレッチ	ポールdeリラックス ▲16:00～16:30		のびのびストレッチ	▲15:15～16:15 ※事前予約制です	のびのびストレッチ ▲16:00～16:30
<b>夜</b>	18:15 ～ 18:45		ミニボール体操	からだほぐし		★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 ▲18:45～19:15	
	19:15 ～ 19:45		腰痛らくらく体操	インナーケア			ボディメンテナンス プラス ▲19:45～20:30	
	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。