



3月 トレーニング室レッスンスン表

朝	時間	日	月	火	水	木	金	土
	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				
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		
昼	13:15 ~ 13:45	のびのびストレッチ ▲13:45~14:15	ヘルスアップ	らくらくダンベル ▲13:45~14:15	休 館 日	インナーケア	いきいきあすてらす 椅子貯筋	腰痛らくらく体操 ▲13:45~14:15
	14:15 ~ 14:45	ボディシェイプ plus ▲14:45~15:30	ポールdeリラックス	のびのびストレッチ plus ▲14:45~15:30		のびのびストレッチ	柔軟体操	健康体操 plus ▲14:45~15:30
	15:15 ~ 15:45	インナーケア	腰痛らくらく体操	ポールdeリラックス ▲16:00~16:30		らくらくダンベル	はつらつ 健康増進コース ← 3/7 15:15~16:15 3/14 事前予約制です	のびのびストレッチ ▲16:00~16:30
	16:15 ~ 16:45	ポールdeリラックス ▲16:00~16:30	腰痛らくらく体操	ポールdeリラックス ▲16:00~16:30		ポールdeリラックス	足腰しっかり ← 3/21 15:15~16:00 腰痛らくらく体操 ← 3/28 16:30~16:45 ※予約なしで 参加できます。	のびのびストレッチ ▲16:00~16:30
夜	18:15 ~ 18:45	足腰しっかり	インナーケア	ストレス解消! ヨガコース ← 3/6 18:30~19:30 3/13 事前予約制です	健康体操 ▲18:45~19:15			
	19:15 ~ 19:45	ボディメンテナンス	のびのびストレッチ	からだほぐし ← 3/20 18:45~19:15	ボディメンテナンス plus ▲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	ボディシェイプ プラス ← 3/27 19:45~20:30 ※予約なしで 参加できます。				

- 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。