

# 4月 トレーニング室レッスンスン表

	日	月	火	水	木	金	土
<b>朝</b>	らくらくダンベル 10:30~11:00	足腰しっかり 10:30~11:00	いきいきあすてらす 椅子貯筋 10:30~11:00	<b>休 館 日</b>	健康体操 10:30~11:00	いきいきあすてらす 椅子貯筋 10:30~11:00	わくわくボール 10:30~11:00
	ポールdeリラックス 11:15~11:45	ボディメンテナンス 11:15~11:45	柔軟体操 11:15~11:45		腰痛らくらく体操 11:15~11:45	柔軟体操 11:15~11:45	のびのびストレッチ 11:15~11:45
<b>昼</b>	のびのびストレッチ 13:45~14:15	ポールdeリラックス 13:45~14:15	足腰しっかり 13:30~14:00		わくわくボール 13:45~14:15	ミニボール体操 13:30~14:00	柔軟体操 13:45~14:15
	ボディシェイプ プラス 14:45~15:30	健康体操 プラス 14:45~15:30	ポールdeリラックス 14:15~14:45		のびのびストレッチ プラス 14:45~15:30	のびのびストレッチ プラス 14:15~14:45	足腰しっかり プラス 14:45~15:30
			らくらくダンベル 15:00~15:30				
ポールdeリラックス 16:00~16:30	のびのびストレッチ 16:00~16:30	ポールdeリラックス 15:45~16:15	腰痛らくらく体操 16:00~16:30		ポールdeリラックス 15:45~16:15	のびのびストレッチ 16:00~16:30	
<b>夜</b>		インナーケア 18:30~19:00	ボディシェイプ 18:45~19:15		<b>★特別企画事業★ 予約者のみ参加可能</b>	からだほぐし 18:30~19:00	
		のびのびストレッチ 19:15~19:45	ボディメンテナンス プラス 19:45~20:30			ヘルスアップ 19:15~19:45	
		ポールdeリラックス 20:00~20:30				ポールdeリラックス 20:00~20:30	

- レッスンは自己管理のもと、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。