

5月 トレーニング室レッスンスケジュール表

	月	火	水	木	金	土	日
朝	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	休 館 日	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	らくらくダンベル 10:30~11:00
	ボディメンテナンス 11:15~11:45	柔軟体操 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	のびのびストレッチ 11:15~11:45	ポールdeリラックス 11:15~11:45
昼	ポールdeリラックス 13:30~14:00	足腰しっかり 13:30~14:00		わくわくボール 13:30~14:00	ミニボール体操 13:30~14:00	柔軟体操 13:45~14:15	のびのびストレッチ 13:45~14:15
	健康体操 プラス 14:30~15:15	ポールdeリラックス 14:15~14:45 らくらくダンベル 15:15~15:45		のびのびストレッチ プラス 14:30~15:15	のびのびストレッチ 14:15~14:45 ヘルスアップ 15:15~15:45	足腰しっかり プラス 14:45~15:30	ボディシェイプ プラス 14:45~15:30
	のびのびストレッチ 15:45~16:15	のびのびストレッチ 16:00~16:30		腰痛らくらく体操 15:45~16:15	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 16:00~16:30
夜	インナーケア 18:30~19:00	ボディシェイプ 18:45~19:15		★特別企画事業★ 予約者のみ参加可能 <u>5/29のみ</u> <u>ボディシェイプ</u> <u>18:45~19:15</u> <u>ボディメンテナンス</u> <u>プラス</u> <u>19:45~20:30</u>	からだほぐし 18:30~19:00	休 館	休 館
	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。

