

10月 トレーニング室レッスン表

朝	月	火	水	木	金	土	日
		いきいきあすてらす			いきいきあすてらす		
	ボディメンテナンス 10:30~11:00	椅子貯筋 10：30～11：00			椅子貯筋 10:30~11:00	足腰しっかり 10:30~11:00	らくらくダンベル 10:30~11:00
	ヘルスアップ 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	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
		10/21(火)午前 親子ヨガ ＊予約者のみ参加可能					
昼	ウォームアップ&リズム 13：30～14：00 インナーケアプラス 14：30～15：15 アクティブストレッチ 16：00～16：30 (10/6・13日のみ)	らくらくボール 13：30～14：00	休館日	わくわくボール 13：30～14：00	健康体操 13:30～14:00	ポールdeリラックス 13:45～14:15	のびのびストレッチ 13:45～14:15
	健康運動リーダー 養成講座 13:30～15:30 (10/20・27日のみ) ＊昼レッスンはありません。	のびのびストレッチ 14：15～14：45		ボディメンテナンス プラス 14：30～15：15	のびのびストレッチ 14:15～14:45	ヘルスアッププラス 14:45～15:30	ボディシェイプ プラス 14:45～15:30
		腰痛らくらく体操 15：15～15：45		ヘルスアップ 15：45～16：15	★特別企画事業★ 予約者のみ参加可能		ポールdeリラックス 16:00～16:30
		ポールdeリラックス 16：00～16：30			腰痛らくらく体操 16:00～16:30	ポールdeリラックス 16:00～16:30	
夜	のびのびストレッチ 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	ポールdeリラックス 18:30~19:00	↑ 土曜日は理学療法士の スタッフが来ています 相談事もお聞きます		
	インナーケア 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			のびのびストレッチ 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・中止する場合もございます。