

11月 トレーニング室レッスン表

	月	火	水	木	金	土	日
	朝			いきいきあすてらす	休館日		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	ヘルスアップ 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	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	ウォームアップ&リズム 13:30~14:00	らくらくボール 13:30~14:00	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
	インナーケアプラス 14:30~15:15	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		★特別企画事業★ 予約者のみ参加可能	ボディシェイプ プラス 14:45~15:30
	アクティブストレッチ 15:45~16:15 (11/3・24日のみ)	腰痛らくらく体操 15:15~15:45	ヘルスアップ 15:45~16:15	ヘルスアッププラス 14:45~15:30			腰痛らくらく体操 16:00~16:30
	健康運動リーダー 養成講座 13:30~15:30 (11/10・17日のみ) *昼レッスンはありません。	ポールdeリラックス 16:00~16:30					
	のびのびストレッチ 18:30~19:00	ボディシェイプ 18:45~19:15					
夜	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	★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 相談事もお聞きします	
	ポールdeリラックス 20:00~20:30		ヘルスアップ 19:15~19:45	ヘルスアップ 19:15~19:45			
	キッズダンス 18:15~19:15(11/10のみ) *夜レッスンはありません		のびのびストレッチ 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・中止する場合がございます。