

# 12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			いきいきあすてらす		
	ヘルスアップ 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
	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	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	健康運動ワーカー 養成講座 (12/1・8・22) 13:30~15:30	らくらくボール 13:30~14:00		わくわくボール (12/11:足腰しっかり) 13:30~14:00	インナーケア 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
	(12/15) 足腰しっかり 13:30~14:00	ポールdeリラックス 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
	インナーケア 14:30~15:00	いきいきあすてらす			★特別企画事業★ 予約者のみ参加可能	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	★健康増進事業★ 15:15~16:45 予約者のみ参加可能	椅子貯筋 15:15~15:45		ヘルスアップ 15:45~16:15			
	柔軟体操 16:00~16:30						
	ヘルスアップ 18:30~19:00	ボディシェイプ 18:45~19:15		ポールdeリラックス 18:30~19:00			
	インナーケア 19:15~19:45			ヘルスアップ 19:15~19:45			
	ポールdeリラックス 20:00~20:30	ボディメンテナンス プラス 19:45~20:30		のびのびストレッチ 20:00~20:30			
			★特別企画事業★ 予約者のみ参加可能			↑ 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	<お知らせ> <u>12/28~1/4</u> は 年末年始のため お休みです。

●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。