

3月 トレーニング室レッスン表

	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		
朝	ヘルスアップ 10:30~11:00	椅子貯筋 10:30~11:00	休館日	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	足腰しっかり 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	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
	インナーケアプラス 14:30~15:15	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
		いきいきあすてらす 椅子貯筋 15:15~15:45			★特別企画事業★ 予約者のみ参加可能		
ポールdeリラックス 15:45~16:15	柔軟体操 16:00~16:30	ヘルスアップ 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 16:00~16:30		
夜	ヘルスアップ 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	<p>・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。 ・4月からはレッスンの内容に変更があります！お楽しみに！</p>		
	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(18名)になり次第受付終了となります。(状況により調整する場合があります。)
- 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。
- レッスン中に他のお客様のご迷惑や運営に支障がある場合は退出していただく場合があります。