

4月 トレーニング室レッスン表

	月	火	水	木	金	土	日		
	朝	ヘルスアップ 10:30~11:00	いきいきあすてらす 椅子貯筋 10:30~11:00	休館日	ヘルスアップ 10:30~11:00	インナーケア 10:30~11:00	らくらくダンベル 10:30~11:00	いきいきあすてらす 椅子貯筋 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		ポールdeリラックス 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		
昼	足腰しっかり 13:30~14:00	らくらくポール 13:30~14:00	<p>4/29(水)は 祝日の為、 トレーニング室は 閉館、木曜日の レッスンを行います。 翌日4/30(木)は 振替の為休館です。</p> <p>*4/29のみ インナーケアプラス 18:45~19:30 ヘルスアップ 19:45~20:15</p>		わくわくポール 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	腰痛らくらく体操 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 15:15~15:45	ボディシェイププラス 14:45~15:30	ヘルスアッププラス 14:45~15:30
		いきいきあすてらす 椅子貯筋 15:15~15:45							
ポールdeリラックス 15:45~16:15	柔軟体操 16:00~16:30	足腰しっかり 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	インナーケアプラス 18:45~19:30	ボディシェイププラス 18:45~19:30		<p>★特別企画事業★ 予約者のみ参加可能</p>	ヘルスアッププラス 18:45~19:30	<p>土曜日と日曜日のレッスンが入れ替えになります。 日曜日に理学療法士が担当いたします。 一部レッスンの内容に変更があります。 お間違えのないようにご確認をお願いします。</p>			
	ポールdeリラックス 19:45~20:15	ボディメンテナンス 19:45~20:15			のびのびストレッチ 19:45~20:15				

- 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。