

5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	休館日			
	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		インナーケア 10:30~11:00 ポールdeリラックス 11:15~11:45	らくらくダンベル 10:30~11:00	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	*5/22のみ* 特別企画事業	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	らくらくボール 13:30~14:00	*5/6のみ 午前中は変わりません わくわくボール 13:30~14:00 ボディメンテナンス 14:15~14:45 特別企画事業 15:15~16:45	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	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	いきいきあすてらす 椅子貯筋 15:15~15:45		ボディメンテナンス 14:30~15:15	のびのびストレッチ 14:15~14:45	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	
	ポールdeリラックス 15:45~16:15	柔軟体操 16:00~16:30		特別企画事業 15:15~16:45	ヘルスアップ 15:15~15:45	足腰しっかり 15:45~16:15	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	インナーケアプラス 18:45~19:30 ヘルスアップ 19:45~20:15	★特別企画事業★ 予約者のみ参加可能	ヘルスアッププラス 18:45~19:30	土曜日と日曜日のレッスンが入れ替え 日曜日に理学療法士が担当いたします。 5/6(水)は祝日の為トレーニング室は開 館。5/7(木)は振替の為休館です。		
	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。