



小郡市総合保健福祉センター

あすてらす

7月 トレーニング室レッスン表

朝	月	火	水	木	金	土	日
	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		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		
7/10午前中 特別企画事業							
昼	足腰しっかり 13:30~14:00	らくらくボール 13:30~14:00	休 館 日	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	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	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	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	★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	【単発レッスン日程】 3日：親子運動教室 10日：親子ヨガ教室 10日の午前通常レッスンは休みです。		
	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。