

8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					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	インナーケア 10:30~11:00	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	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
			休館日				
昼	足腰しっかり 13：30～14：00	ヘルスアップ 13：30～14：00		ヘルスアップ 13：30～14：00	インナーケア 13:30～14:00	ボディメンテナンス 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			★特別企画事業★ 予約者のみ参加可能		
	のびのびストレッチ 15：45～16：15	柔軟体操 16：00～16：30		足腰しっかり 15：45～16：15	8/14のみ通常レッスン ヘルスアップ 15：15-15：45 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	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	【単発レッスン日程】 17日：キッズダンス ★8/13・14は特別企画事業はなく、 通常レッスンの為予約なしで参加可能		
	ポールdeリラックス 19：45-20：15						
	★8/17：特別企画事業★ 予約者のみ参加可能	ボディメンテナンス 19:45～20:15		8/13のみ通常レッスン インナーケアプラス 18：45-19：30 ポールdeリラックス 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・中止する場合もございます。

●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。