

9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
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					
	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	★特別企画事業★ 予約者のみ参加可能	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	よるピラ 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】 9/23（水）18：15～ キッズダンス ＊9/23 15：00～健康講話 別会場にて実施します。	
	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				

9/23(水)は
祝日の為、
トレーニング室は
開館、木曜日の
レッスンを行います。
翌日9/24（木）は
振替の為休館です。

- 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。