

11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	リーダー養成講座 * 昼の通常レッスンはお休みです。	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	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
	11月23日のみ 通常レッスンあり 足腰しっかり 13:30-14:00 インナーケアプラス 14:15~14:45 特別企画事業 15:15-16:45	ポールdeリラックス 14:15~14:45 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 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
		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
		11月3日のみ★特別企画事業★ 15:15-16:15					
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	●11月2日・9日・16日・30日はリーダー養成講座 午後の部のトレーニング室はお休み ●11月3日15:15~キッズヨガ 13:30-14:45は通常レッスンあります。	
	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		

- 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。