



小郡市総合保健福祉センター

あすてらす

トレーニング室 レッスン表 4~5月

開始 時間	日	月	火	水	木	金	土
10:15	のびのびチューブ	足腰しっかり		はじめてのダンベル	足腰しっかり	いきいきあすてらす 椅子貯筋	わくわくボール
11:15	のびのびストレッチ		腰痛らくらく体操	のびのびストレッチ	腰痛らくらく体操	柔軟体操	ポールdeリラックス
13:15	ポールdeリラックス ▲13:45~14:15	足腰しっかり	わくわくボール	いきいきあすてらす 椅子貯筋	のびのびチューブ	足腰しっかり	はじめてのダンベル ▲13:45~14:15
14:15	ヘルスアップ ▲14:45~15:30	のびのびストレッチ	ポールdeリラックス	柔軟体操	ポールdeリラックス	のびのびストレッチ	のびのびストレッチ ロングタイム ▲14:45~15:30
15:15		いきいきあすてらす 椅子貯筋	のびのびチューブ	はじめてのダンベル	らくらくヨガ ▲15:45~16:45	足腰しっかり	腰痛らくらく体操 ▲16:00~16:30
16:15		柔軟体操	腰痛らくらく体操	ポールdeリラックス		のびのびストレッチ	
18:15	※注意※ レッスン途中での 入退場はできません。 また、定員になり 次第受付終了とな ります。	はじめてのダンベル	脳×貯筋	足腰しっかり	からだほぐし ▲19:00~19:15	のびのびストレッチ	休館日 4月24日 5月22日
19:15		ポールdeリラックス	のびのびチューブ	腰痛らくらく体操	らくらくヨガ ▲19:30~20:30	わくわくボール	
20:15		のびのびストレッチ		ポールdeリラックス		ポールdeリラックス	

- 時間記載のないレッスンは各時間帯15分開始の30分間、レッスン名の下に▲時間が書かれているレッスンは記載時間での実施です。時間に余裕をもってお越しいただき、ご準備をお済ませの上レッスンにご参加下さい。
- 事前申し込みや予約の必要はありませんが、定員になり次第参加受付終了となります。
基本の定員は18名ですが、レッスン内容やトレーニング室の状況によって若干数変動いたします。
- 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。
- ◎レッスンは都合により内容を変更・中止することがあります。掲示、HP(<http://www.city.ogori.fukuoka.jp/>)にてご確認ください。

 健康増進プール 水中レッスン	アクアシェイプ
	4/19(金)、5/17(金)
	13:30~14:00

アクアシェイプの受付(定員10名程度)は
プールサイドのカウンターにて行います。

小郡市総合保健福祉センターあすてらす
TEL 72-6666(内線174)