



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 6月

開始 時間	日	月	火	水	木	金	土
10:15	わくわくボール	足腰しっかり		のびのびチューブ	足腰しっかり	いきいきあすてらす 椅子貯筋	はじめてのダンベル
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	市の事業の為 6/24日のみ使えません いきいきあすてらす	わくわくボール	いきいきあすてらす 椅子貯筋	足腰しっかり		のびのびチューブ ▲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
15:15			椅子貯筋	足腰しっかり	わくわくボール	らくらくヨガ ▲15: 45 ~ 16: 45	からだほぐし ▲15: 15 ~ 15: 30
16:15	のびのびストレッチ ▲16: 00 ~ 16: 30		腰痛らくらく体操	ポールdeリラックス		ヘルスアップ ▲16: 00 ~ 16: 45	
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。	のびのびチューブ	脳×貯筋	はじめてのダンベル	からだほぐし ▲19: 00 ~ 19: 15	のびのびストレッチ	休館日 6月26日
19:15		ポールdeリラックス	わくわくボール	腰痛らくらく体操	らくらくヨガ ▲19: 30 ~ 20: 30	足腰しっかり	
20:15		のびのびストレッチ		ポールdeリラックス	※27日のみ のびのびストレッチ ロングタイム	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
	6/21(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)