小郡市総合保健福祉センター
あすてらす
ASUTERASU

# トレーニング室 レッスン表 11~12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 | 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 | はじめてのダンベル ▲13:45～14:15 | 市事業のため 下記日程以外 使えません 12/17・24 ※12/17 13：15～ 体力測定 | 市事業の為、12/11.18.25は使えません 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 | ポールdeリラックス ▲13:45～14:15 |
| 14:15 | のびのびストレッチ ロングタイム ▲14:45～15:30 | | のびのびストレッチ | 柔軟体操 | ポールdeリラックス | のびのびストレッチ | ヘルスアップ ▲14:45～15:30 |
| 15:15 | | | 足腰しっかり ※11/6 体力測定 | わくわくボール | らくらくヨガ ▲15:45～16:45 | はじめてのダンベル | |
| 16:15 | ポールdeリラックス ▲16:00～16:30 | | 腰痛らくらく体操 | のびのびストレッチ | | ポールdeリラックス | 腰痛らくらく体操 ▲16:00～16:30 |
| 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 | わくわくボール | からだほぐし ▲19:00～19:15 | のびのびストレッチ | 休館日 11月28日 12月26日 年末年始 12月28日~1月4日 |
| 19:15 | | ポールdeリラックス | はじめてのダンベル | 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 | のびのびストレッチ | | 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/）にてご確認下さい

**１１～１２月の体力測定**

１１/６(火)１５:１５～

１２/１７(月)１３：１５～

## 健康増進プール 水中レッスン

アクアシェイプ

11/9(金)・11/20(火)・12/7(金)・12/18(火)

13:15～13:45

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）