

9月 トレーニング室レッスン表

	時間	日	月	火	水	木	金	土
朝	10:15 ～ 10:45	はじめてのダンベル	足腰しっかり	のびのびチューフ	休館日	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 ～ 11:45	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		腰痛らくらく体操	柔軟体操	のびのびストレッチ
昼	13:15 ～ 13:45	わくわくボール	足腰しっかり	はじめてのダンベル		わくわくボール	いきいきあすてらす 椅子貯筋	はじめてのダンベル
	14:15 ～ 14:45	のびのびストレッチ	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	柔軟体操	ポールdeリラックス
	15:15 ～ 15:45	足腰しっかり	★特別レッスン★ かんたん 転倒予防コース ▲15:15～16:15	わくわくボール		足腰しっかり	★特別レッスン★ はつらつ 健康増進コース ▲15:15～16:15	のびのびチューフ
	16:15 ～ 16:45	ポールdeリラックス	※事前予約制です	腰痛らくらく体操		ポールdeリラックス	※事前予約制です	腰痛らくらく体操
夜	18:15 ～ 18:45		はじめてのダンベル	のびのびチューフ		★特別レッスン★ ストレス解消！ ヨガコース ▲18:30～19:30 ※事前予約制です 詳細は裏面へ	わくわくボール	※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。
	19:15 ～ 19:45		わくわくボール	足腰しっかり			はじめてのダンベル	
	20:15 ～ 20:45		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。
- 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。