

トレーニング室 レッスン表 8月

| | | 月 | 木 | 金 |
|----------------------|---------------------|------------|------------------------|-----------|
| 1部 【受付】 10:00~ | 10:15 ~ 10:45 | ヘルスアップ | 足腰しっかり | 椅子貯筋 |
| | 11:00 ~ 11:30 | のびのびストレッチ | 腰痛らくらく体操 | 柔軟体操 |
| 2部 【受付】 13:00~ | 13:15 ~ 13:45 | 腰痛らくらく体操 | 椅子貯筋 | ヘルスアップ |
| | 14:00 ~ 14:30 | ポールdeリラックス | 柔軟体操 | のびのびストレッチ |
| 3部 【受付】 15:00~ | 15:15 ~ 15:45 | ヘルスアップ | ▲15:30~16:30 らくらくヨガ | 足腰しっかり |
| | 16:00 ~ 16:30 | のびのびストレッチ | | 腰痛らくらく体操 |

◎事前予約制になっております。

◎定員人数は10名とし定員になり次第、参加受付終了とさせていただきます。

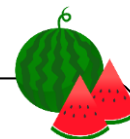
◎時間に余裕をもってお越しいただき、ご準備をお済ませの上レッスンにご参加ください。

◎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。掲示、HP (<http://ahp.ogori.net/>) にてご確認ください。



持ってくるもの



室内用シューズ・靴袋・飲み物
タオル・マスク

開館日・休館日のお知らせ

| | 月 | 火 | 木 | 金 |
|---------|---|---|---|---|
| トレーニング室 | ○ | × | ○ | ○ |
| 健康増進プール | ○ | ○ | ○ | ○ |

毎週(水)(土)(日)曜日が休館日です。

※8/3(火)5(木)26(木)27(金)31(火)は
健診(検診)の為、休館です。



レッスン内容は
裏面を参照ください★

