



トレーニング室レッスン表 4月

開始時間	日	月	火	水	木	金	土
10:15	はじめてのダンベル	足腰しっかり		わくわくボール	足腰しっかり	椅子貯筋	のびのびチューブ
11:15	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	腰痛らくらく体操	柔軟体操	ポールdeリラックス
13:15	のびのびチューブ ▲13:45~14:15	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	のびのびチューブ	椅子貯筋	ポールdeリラックス ▲13:45~14:15
14:15		椅子貯筋	ポールdeリラックス	椅子貯筋	ポールdeリラックス	柔軟体操	
15:15	のびのびストレッチ ▲14:45~15:15	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	らくらくヨガ ▲15:45~16:45	のびのびチューブ	はじめてのダンベル ▲14:45~15:15
16:15	ヘルスアップ ▲15:45~16:30	のびのびストレッチ	柔軟体操	ポールdeリラックス		腰痛らくらく体操	のびのびストレッチ ロングタイム ▲15:45~16:30
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	わくわくボール	ポールdeリラックス	からだほぐし ▲19:00~19:15	脳×貯筋	休館日 4月 22日
19:15		ポールdeリラックス	腰痛らくらく体操	足腰しっかり	らくらくヨガ ▲19:30~20:30	はじめてのダンベル	
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
	4/16(木)
	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