



トレーニング室 レッスン表 6月



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

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。

※6/24(木)28(月)29(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★



◎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。