



# 12月 トレーニング室レッスン表

朝	時間	日	月	火	水	木	金	土
	10:15 ～ 10:45	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		いきいきあすてらす 椅子貯筋	足腰しっかり	いきいきあすてらす 椅子貯筋
11:15 ～ 11:45	ポールdeリラックス	のびのびストレッチ	柔軟体操	柔軟体操	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	腰痛らくらく体操 ▲13:45～14:15	12/2のみ市事業のため ご利用できません。	足腰しっかり ▲13:45～14:15	休 館 日	ヘルスアップ	いきいきあすてらす 椅子貯筋	ポールdeリラックス ▲13:45～14:15
	14:15 ～ 14:45	ボディシェイプ ▲14:45～15:30	13:15～ はじめてのダンベル 14:15～ ポールdeリラックス 15:15～ 足腰しっかり	のびのびストレッチ ロングタイム ▲14:45～15:30		ポールdeリラックス	柔軟体操	足腰しっかり ロングタイム ▲14:45～15:30
	15:15 ～ 15:45	ポールdeリラックス ▲16:00～16:30	16:15～ 腰痛らくらく体操	ポールdeリラックス ▲16:00～16:30		のびのびチューブ	★特別レッスン★ はつらつ 健康増進コース ▲15:15～16:15 ※事前予約制です	のびのびストレッチ ▲16:00～16:30
	16:15 ～ 16:45	足腰しっかり	ヘルスアップ	★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		からだほぐし ▲18:30～19:00	ボディメンテナンス ▲19:30～20:30	
夜	18:15 ～ 18:45	足腰しっかり	ヘルスアップ					
	19:15 ～ 19:45	ポールdeリラックス	のびのびストレッチ					
	20:15 ～ 20:45	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。
- レッスンは都合により内容を変更・中止する場合がございます。