



トレーニング室レッスン表 7~8月

開始時間	日	月	火	水	木	金	土
10:15	わくわくボール	足腰しっかり		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	はじめてのダンベル
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	ポールdeリラックス ▲13:45~14:15	市事業のため 下記日程以外 使えません 7/15・8/12 ※火曜と同じ時間割 です	わくわくボール	いきいきあすてらす 椅子貯筋	足腰しっかり		のびのびチューブ ▲13:45~14:15
14:15	ヘルスアップ ▲14:45~15:30		ポールdeリラックス	柔軟体操	ポールdeリラックス	のびのびストレッチ	のびのびストレッチ ロングタイム ▲14:45~15:30
15:15	のびのびストレッチ ▲16:00~16:30		いきいきあすてらす 椅子貯筋	はじめてのダンベル	らくらくヨガ ▲15:45~ 16:45	からだほぐし ▲15:15~15:30	腰痛らくらく体操 ▲16:00~16:30
16:15	※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	脳×貯筋	はじめてのダンベル	からだほぐし ▲19:00~19:15	のびのびストレッチ
18:15		ポールdeリラックス	わくわくボール	腰痛らくらく体操	らくらくヨガ ▲19:30~ 20:30	足腰しっかり	休館日 7月 24日 8月 28日
19:15		のびのびストレッチ		ポールdeリラックス		ポールdeリラックス	
20:15							

- 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	着衣泳無料体験(事前申し込み) ※着衣泳がある場合午後の営業は15時までとなります
	7/26・8/16	7/19(金)
	13:30~14:00	15:00~16:30

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
TEL 72-6666(内線174)