

トレーニング室 レッスン表 9~10月

開始時間	日	月	火	水	木	金	土
10:15	10/27のみフェスタ時間割 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	いきいきあすてらす 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	のびのびストレッチ	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 9/16・23 10/14 ※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	ヘルスアップ ▲13:15~14:00	はじめてのダンベル ▲13:45~14:15
14:15	ヘルスアップ ▲14:45~15:30		のびのびストレッチ	柔軟体操	ポールdeリラックス	からだほぐし ▲14:30~14:45	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	足腰しっかり	らくらくヨガ ▲15:45~16:45	のびのびストレッチ ロングタイム ▲15:15~16:00	腰痛らくらく体操 ▲16:00~16:30
16:15	のびのびストレッチ ▲16:00~16:30		柔軟体操	のびのびストレッチ		からだほぐし ▲16:30~16:45	
18:15	10/27フェスタ時間割 ★参加無料★	わくわくボール	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	休館日 9月 25日 10月 23日
19:15	10:30-11:00 ポールdeリラックス	ポールdeリラックス	足腰しっかり	腰痛らくらく体操	らくらくヨガ ▲19:30~20:30	のびのびチューブ	
20:15	11:15-11:45 のびのびストレッチ	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	
	12:00-12:30 腰痛らくらく体操						
	14:15-14:45 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。

※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。

 健康増進プール 水中レッスン	アクアシェイプ
	9/27(金)・10/25(金)
	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
TEL 72-6666(内線174)