小郡市総合保健福祉センター
あすてらす
ASUTERASU

トレーニング室 レッスン表 11月

開始時間	日	月	火	水	木	金	土
10:15	のびのびチューブ	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	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	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 11/4 ※日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	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	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			いきいきあすてらす 椅子貯筋	のびのびチューブ	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	
16:15	のびのびストレッチ ▲16:00～16:30		柔軟体操	ポールdeリラックス		からだほぐし ▲16:15～16:30	ポールdeリラックス ▲16:00～16:30
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	足腰しっかり	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 11月 27日
19:15		のびのびストレッチ	腰痛らくらく体操	はじめてのダンベル	らくらくヨガ ▲19:30～20:30	わくわくボール	
20:15		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/）にてご確認下さい。

健康増進プール 水中レッスン

アクアシェイプ
11/20（水）
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）