



小都市総合保健福祉センター

あすてらす

トレーニング室 レッスン表 12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		市事業の為、 12/3以外使えません 13:15 わくわくボール 14:15 ポールdeリラックス 15:15 椅子貯筋 16:15 柔軟体操	いきいきあすてらす 椅子貯筋	わくわくボール	足腰しっかり	はじめてのダンベル ▲13:45～14:15
14:15				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
15:15	ヘルスアップ ▲14:45～15:30	のびのびストレッチ ロングタイム		のびのびチューブ	らくらくヨガ ▲15:45～ 16:45	いきいきあすてらす 椅子貯筋	ロングタイム ▲14:45～15:30
16:15	のびのびストレッチ ▲16:00～16:30	腰痛らくらく体操		ポールdeリラックス		柔軟体操	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。	はじめてのダンベル	のびのびチューブ	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 12月 25日 年末年始 12月28日～1月4日
19:15		のびのびストレッチ	腰痛らくらく体操	足腰しっかり	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/>)にてご確認ください。

 健康増進プール 水中レッスン	アクアシェイプ
	12/17(火)
	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。

小都市総合保健福祉センターあすてらす
TEL 72-6666(内線174)

