

トレーニング室レッスン表 1月

	月	木	金	
	★特別レッスン★は、以前お申込みいただいた方のみ参加となります。 ※詳しくは裏面をご覧ください			
1部 【受付】 10:00～	10:15 ～ 10:45	★特別レッスン★ (10:30～11:30) はつらつ 健康増進コース ※次のクールは 1/6(木)から予約開始	足腰しっかり	椅子貯筋
	11:00 ～ 11:30		腰痛らくらく体操	柔軟体操
2部 【受付】 13:00～	13:15 ～ 13:45	ヘルスアップ	足腰しっかり	
	14:00 ～ 14:30	ポールdeリラックス		のびのびストレッチ
3部 【受付】 15:00～	15:15 ～ 15:45	足腰しっかり	★特別レッスン★ (15:30～16:30) ストレス解消 ヨガコース ※ヨガコースは満員となりました ※通常レッスンは2/3から開始	★特別レッスン★ (15:30～16:30) かんたん 転倒予防コース ※次のクールは 1/7(金)から予約開始
	16:00 ～ 16:30	のびのびストレッチ		

◎事前予約制になっております。

◎定員人数は10名とし定員になり次第、参加受付終了とさせていただきます。

◎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ください。

◎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://ahp.ogori.net/>) にてご確認ください。



室内用シューズ・靴袋・飲み物
タオル・マスク

開館日・休館日のお知らせ

	月	火	木	金
トレーニング室	○	×	○	○
健康増進プール	○	○	○	○

毎週(水)(土)(日)曜日が休館日です。

※1/11(火)13(木)は
健診(検診)の為、休館です。

