トレーニング室 レッスン表 9月

		月	木	金
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 ※次クールは9/26からです。 ※9/1より予約開始します。	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	足腰しっかり	★特別レッスン★（13:30～14:30）ストレス解消ヨガコース ※次クールは9/22からです。 ※9/1より予約開始します。	ヘルスアップ
	14:00～14:30	のびのびストレッチ		ポールdeリラックス
3部【受付】15:00～	15:15～15:45	ヘルスアップ	足腰しっかり	★特別レッスン★（15:30～16:30）かんたん転倒予防コース ※次クールは9/23からです。 ※9/1より予約開始します。
	16:00～16:30	ポールdeリラックス	のびのびストレッチ	

持ってくるもの

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。



レッスン内容は
裏面を参照ください★



◎定員人数は１８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/）にてご確認下さい。

小郡市総合保健福祉センター　あすてらす　　ＴＥＬ：７２－６６６６（内線１７４）