



小郡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 4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	休館日	足腰しっかり	いきいきあすてらす	はじめてのダンベル			
						椅子貯筋				
11:15	のびのびストレッチ	ポールdeリラックス	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	足腰しっかり	はじめてのダンベル	いきいきあすてらす		足腰しっかり	いきいきあすてらす	のびのびチューブ			
			椅子貯筋			椅子貯筋				
14:15	のびのびストレッチ	ポールdeリラックス	柔軟体操		のびのびストレッチ	柔軟体操	ポールdeリラックス			
15:15	わくわくボール	のびのびチューブ	はじめてのダンベル		わくわくボール	はじめてのダンベル	足腰しっかり			
16:15	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		のびのびストレッチ	ポールdeリラックス	のびのびストレッチ			
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。	足腰しっかり	のびのびチューブ		★特別レッスン★ ストレス解消！ ヨガコース ▲18:30～19:30 ※事前予約制です 詳細は裏面をご覧ください	はじめてのダンベル	休館日 毎週（水）曜日			
19:15		わくわくボール	足腰しっかり			のびのびチューブ				
		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				
20:15										

●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。

●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。