



# 4月 トレーニング室レッスン表



| 朝                   | 時間                  | 日                          | 月          | 火                          | 水                                                                  | 木                         | 金          | 土                 |                            |
|---------------------|---------------------|----------------------------|------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------|-------------------|----------------------------|
|                     | 10:15<br>～<br>10:45 | わくわくボール                    | 足腰しっかり     | わくわくボール                    |                                                                    |                           | いきいきあすてらす  | はじめてのダンベル         |                            |
|                     |                     |                            |            |                            |                                                                    |                           | 椅子貯筋       |                   |                            |
| 11:15<br>～<br>11:45 | ポールdeリラックス          | ポールdeリラックス                 | ポールdeリラックス | 腰痛らくらく体操                   |                                                                    |                           | 柔軟体操       | のびのびストレッチ         |                            |
|                     |                     |                            |            |                            |                                                                    |                           |            |                   |                            |
| 昼                   | 13:15<br>～<br>13:45 | ポールdeリラックス<br>▲13：45～14：15 | はじめてのダンベル  | のびのびストレッチ<br>▲13：45～14：15  |                                                                    |                           | わくわくボール    | いきいきあすてらす<br>椅子貯筋 | 足腰しっかり<br>▲13：45～14：15     |
|                     | 14:15<br>～<br>14:45 | ヘルスアップ<br>▲14：45～15：30     | のびのびストレッチ  | ヘルスアップ<br>▲14：45～15：30     |                                                                    |                           | ポールdeリラックス | 柔軟体操              | のびのびストレッチ<br>ロングタイム        |
|                     | 15:15<br>～<br>15:45 |                            | のびのびチューブ   |                            |                                                                    |                           | はじめてのダンベル  | わくわくボール           | ▲14：45～15：30               |
|                     | 16:15<br>～<br>16:45 | のびのびストレッチ<br>▲16：00～16：30  | 腰痛らくらく体操   | ポールdeリラックス<br>▲16：00～16：30 |                                                                    |                           | 腰痛らくらく体操   | のびのびストレッチ         | ポールdeリラックス<br>▲16：00～16：30 |
| 夜                   | 18:15<br>～<br>18:45 |                            | 足腰しっかり     | からだほぐし<br>▲18：45～19：00     | ★特別レッスン★<br>ストレス解消！<br>ヨガコース<br>▲18：30～19：30<br>※事前予約制です<br>詳細は裏面へ | からだほぐし<br>▲18：45～19：00    |            |                   |                            |
|                     | 19:15<br>～<br>19:45 |                            | ポールdeリラックス | ボディシェイプ60<br>▲19：30～20：30  |                                                                    | ボディメンテナンス<br>▲19：30～20：30 |            |                   |                            |
|                     | 20:15<br>～<br>20:45 |                            | のびのびストレッチ  |                            |                                                                    |                           |            |                   |                            |

- 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。
- レッスンは都合により内容を変更・中止する場合もございます。