



小郡市総合保健福祉センター

あすてらす



5月 トレーニング室レッスン表



朝	時間	日	月	火	休 館 日	水	木	金	土
	10:15 ～ 10:45	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			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 ～ 11:45	のびのびストレッチ	のびのびストレッチ	柔軟体操			腰痛らくらく体操	柔軟体操	ポールdeリラックス
昼	13:15 ～ 13:45	ポールdeリラックス ▲13:45～14:15	はじめてのダンベル	ポールdeリラックス ▲13:45～14:15			わくわくボール	いきいきあすてらす 椅子貯筋	足腰しっかり ▲13:45～14:15
	14:15 ～ 14:45	ヘルスアップ ▲14:45～15:30	のびのびストレッチ	足腰しっかり ロングタイム			ポールdeリラックス	柔軟体操	のびのびストレッチ ロングタイム
	15:15 ～ 15:45		わくわくボール	▲14:45～15:30			はじめてのダンベル	のびのびチューブ	▲14:45～15:30
	16:15 ～ 16:45	のびのびストレッチ ▲13:45～14:15	ポールdeリラックス	腰痛らくらく体操 ▲16:00～16:30			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 ▲16:00～16:30
夜	18:15 ～ 18:45		足腰しっかり	からだほぐし ▲18:45～19:00			★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 詳細は裏面へ	からだほぐし ▲18:45～19:00	★ゴールデンウィーク★ 5/3（金）～5/6（月） 通常営業 ※平日21:00まで ※土日17:00まで
	19:15 ～ 19:45		ポールdeリラックス	ボディシェイプ60 ▲19:30～20:30				ボディメンテナンス ▲19:30～20:30	
	20:15 ～ 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。