

9月 トレーニング室レッスン表

朝	月	火	水	木	金	土	日
	ボディメンテナンス 10:30~11:00	いきいきあすてらす 椅子貯筋 10:30~11:00		ヘルスアップ 10:30~11:00	いきいきあすてらす 椅子貯筋 10:30~11:00	足腰しっかり 10:30~11:00	らくらくダンベル 10:30~11:00
	ヘルスアップ 11:15~11:45	柔軟体操 11:15~11:45		のびのびストレッチ 11:15~11:45	柔軟体操 11:15~11:45	のびのびストレッチ 11:15~11:45	ポールdeリラックス 11:15~11:45
昼	足腰しっかり 13:30~14 : 00	らくらくボール 13 : 30~14 : 00		わくわくボール 13 : 30~14 : 00	健康体操 13:30~14:00	ポールdeリラックス 13:45~14:15	のびのびストレッチ 13:45~14:15
	インナーケアプラス 14 : 30~15 : 15	のびのびストレッチ 14:15~14:45		のびのびストレッチ プラス 14 : 30~15 : 15	のびのびストレッチ 14:15~14:45	ヘルスアッププラス 14:45~15:30	ボディシェイプ プラス 14:45~15:30
		ヘルスアップ 15:15~15:45			★特別企画事業★ 予約者のみ参加可能		
	のびのびストレッチ 15 : 45~16 : 15	ポールdeリラックス 16:00~16:30		腰痛らくらく体操 15 : 45~16 : 15	腰痛らくらく体操 16:00~16:30	ポールdeリラックス 16:00~16:30	
夜	のびのびストレッチ 18:30~19 : 00	ボディシェイプ 18:45~19:15		★特別企画事業★ 予約者のみ参加可能	ポールdeリラックス 18:30~19:00	↑ 土曜日は理学療法士の スタッフが来ています 相談事もお聞きます	
	インナーケア 19 : 15~19 : 45	ボディメンテナンス プラス 19:45~20:30			ヘルスアップ 19:15~19:45		
	ポールdeリラックス 20:00~20:30				のびのびストレッチ 20:00~20:30		

- 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。