

1月 トレーニング室レッスン表

朝	月	火	水	木	金	土	日
		いきいきあすてらす			いきいきあすてらす		
	ヘルスアップ 10:30~11:00	椅子貯筋 10:30~11:00 柔軟体操 11:15~11:45		ヘルスアップ 10:30~11:00	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
	ボディメンテナンス 11:15~11:45	1/20のみ特別企画事業		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	休 館 日	わくわくボール 13：30～14：00	インナーケア 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	ポールdeリラックス 14：15～14：45		ボディメンテナンス 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
		いきいきあすてらす 椅子貯筋 15：15～15：45			★特別企画事業★ 予約者のみ参加可能		
	ポールdeリラックス 15：45～16：15	柔軟体操 16：00～16：30		ヘルスアップ 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	ヘルスアップ 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 相談事もお聞きしま	<お知らせ> 12/28～1/4は 年末年始のため お休みです。
	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。