

# 6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 椅子貯筋 10:30~11:00		いきいきあすてらす 椅子貯筋 10:30~11:00		いきいきあすてらす 椅子貯筋 10:30~11:00	インナーケア 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	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	のびのびストレッチ 11:15~11:45	柔軟体操 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	腰痛らくらく体操 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	ボディシェイププラス 14:45~15:30	ヘルスアップ 15:15~15:45	ヘルスアッププラス 14:45~15:30
		いきいきあすてらす 椅子貯筋 15:15~15:45						
ポールdeリラックス 15:45~16:15	柔軟体操 16:00~16:30	足腰しっかり 15:45~16:15		足腰しっかり 15:45~16:15	6/26のみ特別企画事業 15:15~16:15	日曜日に理学療法士が担当します。 6月26日（金）15:15~親子運動教室 13:30~14:45のみ通常レッスンが あります。午前・夜間は通常です。		
インナーケアプラス 18:45~19:30	ボディシェイププラス 18:45~19:30	★特別企画事業★ 予約者のみ参加可能		ヘルスアッププラス 18:45~19:30				
	ポールdeリラックス 19:45~20:15				ボディメンテナンス 19:45~20:15			のびのびストレッチ 19:45~20:15

- 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(18名)になり次第受付終了となります。(状況により調整する場合があります。)
- レッスンは都合により内容を変更・中止する場合がございます。
- レッスン中に他のお客様のご迷惑や運営に支障がある場合は退出していただく場合があります。