

8月 トレーニング室レッスン表

朝	月	火	水	木	金	土	日
	足腰しっかり 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
	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	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	ポールdeリラックス 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 *8/15のみ トレーナー北島の教室 15 : 15~16 : 15		
夜	のびのびストレッチ 18:30~19 : 00 インナーケア 19:15~19:45	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	のびのびストレッチ 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	
	*8/25のみ キッズダンス (18:15~19:15)	ボディメンテナンス プラス 19:45~20:30		*8/14のみ トレーナー長野の教室 ボディシェイププラス 18 : 45~19 : 30 ボディメンテナンス 20 : 00~20 : 30	ヘルスアップ 19:15~19:45		
	ポールdeリラックス 20:00~20:30			ポールdeリラックス 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。