

# 2月 トレーニング室レッスン表

	月	火 いきいきあすてらす	水	木	金 いきいきあすてらす	土	日
朝	ヘルスアップ 10:30~11:00	椅子貯筋 10:30~11:00		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	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
		2/17のみ特別企画事業 *予約者のみ参加可能					
			休 館 日				
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	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
	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	★特別企画事業★ 予約者のみ参加可能	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		ポールdeリラックス 18:30~19:00			
	インナーケア 19:15~19:45	インナーケアプラス 18:45~19:30		ヘルスアップ 19:15~19:45			
	ポールdeリラックス 20:00~20:30	ボディメンテナンス プラス 19:45~20:30		のびのびストレッチ 20:00~20:30	★特別企画事業★ 予約者のみ参加可能	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す	

- 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。