

10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		ヘルスアップ 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	椅子貯筋 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	リーダー養成講座 *昼の通常レッスン はお休みです。	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	ボディメンテナンス 13:45~14:15	腰痛らくらく体操 13:45~14:15
	10月12日のみ 通常レッスンあり 足腰しっかり 13：30-14：00 インナーケアプラス 14：30-15：15 のびのびストレッチ 15：45-16：15	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	ヘルスアッププラス 14:45~15:30
		いきいきあすてらす 椅子貯筋 15：15~15：45		足腰しっかり 15：45~16：15	★特別企画事業★ 予約者のみ参加可能		
		柔軟体操 16：00~16：30					
夜	よるピラ 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	10月5日・19日・26日はリーダー養成講座の 開催により、午後の部のトレーニング室は お休みとなります。 午前・夜間のレッスンは通常どおりご参加 いただけます。	
	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。