

2020 9月

運動教室
スケジュール

新型コロナウイルス
感染防止対策の
ため

各教室参加定員
/5名 先着順
~ご了承ください~

~参加料~
入浴料+1レッスン100円
入浴されない場合は
1レッスン200円

~ご注意~
内容や、指導員は都合に
より変更になる場合が
あります。ご了承下さい。

日	月	火	水	木	金	土
		1 18:30~18:50 ストレッチポール /宮地 19:00~19:30 楽・トレ/宮地	2	3 10:30~11:10 ストレッチ&筋トレ /築田	4 18:30~19:10 40分ヨガ/宮地 19:20~20:00 40分ヨガ/宮地	5
6 10:20~11:00 40分ヨガ/宮地 11:10~11:50 40分ヨガ/宮地	7	8 18:30~18:50 ストレッチポール /宮地 19:00~19:30 楽・トレ/宮地	9	10 10:30~11:10 ストレッチ&筋トレ /築田	11 18:30~19:10 40分ヨガ/宮地 19:20~20:00 40分ヨガ/宮地	12
13 10:20~11:00 40分ヨガ/宮地 11:10~11:50 40分ヨガ/宮地	14	15 18:30~18:50 ストレッチポール /宮地 19:00~19:30 楽・トレ/宮地	16	17 10:30~11:10 ストレッチ&筋トレ /築田	18 18:30~19:10 40分ヨガ/宮地 19:20~20:00 40分ヨガ/宮地	19 18:30~19:10 45分楽トレ/宮地 ※このクラスは 予約制です。
20 10:20~11:00 40分ヨガ/宮地 11:10~11:50 40分ヨガ/宮地	21 10:20~11:00 45分ヨガ/宮地 ※このクラスは 予約制です。	22 18:30~18:50 ストレッチポール /宮地 19:00~19:30 楽・トレ/宮地	23	24 10:30~11:10 ストレッチ&筋トレ /築田	25 18:30~19:10 40分ヨガ/宮地 19:20~20:00 40分ヨガ/宮地	26
27 10:20~11:00 40分ヨガ/宮地 11:10~11:50 40分ヨガ/宮地	28	29 18:30~18:50 ストレッチポール /宮地 19:00~19:30 楽・トレ/宮地	30	<p>~ご案内~ 定員を気にせずお越し頂けるよう ご用意致しました。ご利用下さい。</p> <p>9/19(土)・9/21(月)のレッスンは、 事前予約制とさせていただきます。</p> <p>先着5名様/ 入浴料+200円 入浴されない場合は300円</p>		

脳トレ&青竹フミフミ
青竹踏みと脳トレ体操を
同時に行います。
椅子を使うので、体力に
自信のない方もお気軽に
ご参加下さい！

ストレッチポール
コアコンディショニングや
肩こり、腰痛等の
予防改善運動です。

楽トレ
体を捻ったり、伸ばしたり
普段あまりやらない動作で
体をほぐします。
その後、簡単な動作で
筋トレを行います。

ストレッチ&筋トレ
30分間、ストレッチと
筋トレで全身を動かしま
す。週替わりの内容で
筋トレも楽しく♪

簡単ヨガ・40分ヨガ
簡単な動きのヨガです。
和気あいあい、楽しい
雰囲気です！
初めての方、体がかたい
方も大歓迎です！