

2021 1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  
/7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	2
3	4	5 18:30~18:50 ストレッチポール /宮地 19:00~19:30 楽・トレ/宮地	6 休館日	7 10:30~11:10 ストレッチ&筋トレ /築田	8 18:30~19:10 40分ヨガ/宮地 19:20~20:00 40分ヨガ/宮地	9 
10 10:20~11:00 40分ヨガ/宮地 11:10~11:50 40分ヨガ/宮地	11 10:30~11:10 ストレッチ&筋トレ /築田	12 18:30~18:50 ストレッチポール /宮地 19:00~19:30 楽・トレ/宮地	13 休館日	14 10:30~11:10 ストレッチ&筋トレ /築田 18:00~18:40 18:50~19:30 40分ヨガ/宮地	15	16
17 10:20~11:00 40分ヨガ/宮地 11:10~11:50 40分ヨガ/宮地	18 10:30~11:10 ストレッチ&筋トレ /築田	19 18:30~18:50 ストレッチポール /石橋 19:00~19:30 楽・トレ/築田	20 休館日	21 10:30~11:10 ストレッチ&筋トレ /築田	22 18:00~18:40 40分ヨガ/宮地 18:50~19:30 40分ヨガ/宮地	23
24 10:20~11:00 40分ヨガ/宮地 11:10~11:50 40分ヨガ/宮地	25 10:30~11:10 ストレッチ&筋トレ /築田	26 18:30~18:50 ストレッチポール /宮地 19:00~19:30 楽・トレ/宮地	27 休館日	28 10:30~11:10 ストレッチ&筋トレ /築田	29 18:00~18:40 40分ヨガ/宮地 18:50~19:30 40分ヨガ/宮地	30
31 10:20~11:00 40分ヨガ/宮地 11:10~11:50 40分ヨガ/宮地						

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!

椿温泉 Tel/0898-76-3511