

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

お腹シェイプ

お腹周りを集中的に
トレーニングします!

20分間だけ☆
頑張ってみませんか?

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