

# 曾我川5月11日～6月10日「講座/ストレッチ」予定表

(講座/定期利用の方限定)

(ストレッチ/定期利用・一時利用)

## 5月9日午前10時より受付

参加ご希望の方は、別紙予約表の左端空欄にチェックをつけ、提出ください。

日	月	火	水	木	金	土
	11	12	13	14	15	16
	休館日	10:10～10:30(ス) DANCE	リズムミックパンチ 14:30～15:00(武)	ADL筋トレ 10:15～10:45(ス)	簡単エアロ 18:15～18:45(ス)	
		15:40～16:40(ス) バランスボール	15:10～15:30(武)	11:00～11:20(ス)		
		17:15～17:45(ス)		14:30～14:50(武)		
		18:00～18:20(ス)				
17	18	19	20	21	22	23
リズムミックマッスル 14:15～14:45(ス)	休館日	ボンパ 10:15～10:45(ス)	ADLストレッチ 14:10～14:30(武)	ストレッチポール 14:30～15:00(武)	ハタヨガ 18:15～18:45(ス)	タオルエクササイズ 14:15～14:45(武)
		11:00～11:20(ス) DANCE	14:40～15:00(武)	15:10～15:30(武)	19:00～19:20(ス)	15:00～15:20(武)
		15:40～16:40(ス)				
24	25	26	27	28	29	30
簡単エアロ 10:15～10:45(武)	休館日	10:10～10:30(ス) ストレッチポール	キレイBODY 14:15～14:45(武)	14:30～14:50(武)	ADLストレッチ 10:10～10:30(ス)	ストレッチポール 10:15～10:45(ス)
		10:45～11:15(ス) DANCE	15:00～15:20(武)		10:40～11:00(ス)	超簡単エアロ 14:15～14:45(武)
		15:40～16:40(ス)			ADL筋トレ 18:15～18:45(ス)	19:00～19:20(ス)
31	1	2	3	4	5	6
リズムミックパンチ 10:15～10:45(武)	休館日	青竹ふみふみ 14:50～15:10(武)	10:10～10:30(ス)	キレイBODY 10:15～10:45(ス)	ハタヨガ 17:15～17:45(ス)	ADL筋トレ 14:15～14:45(武)
11:00～11:20(武)		DANCE 15:40～16:40(ス)	アルファボール 14:15～14:45(武)	11:00～11:20(ス)	ADLストレッチ 田中(康) 18:00～18:20(ス)	ストレッチポール 15:00～15:30(武)
		18:10～18:30(ス)	15:00～15:20(武)	14:30～14:50(武)		18:10～18:30(ス)
7	8	9	10			
	休館日	バランスボール 10:15～10:45(ス)	タオルエクササイズ 10:15～10:45(ス)			
		11:00～11:20(ス) DANCE	健康体操 14:30～15:00(武)			
		15:40～16:40(ス)	15:10～15:30(武)			

ご参加の講座/ストレッチ当日は、開始5分前までにトレーニングルームにて入館をお済ませください。

ストレッチ(白文字時間帯)は、全て予約不要です。スタジオでのストレッチは、15分前よりスタジオ前に並んでいただき、先着16名様となります。(ストレッチは、一時利用の方もご参加いただけます。)  
※武道場実施分は、人数制限なしです!(^)!)

以下の講座、予約制限がございます。

- ストレッチポール...2本まで
- タオルエクササイズ...1本のみ
- ADLストレッチ/ADL筋トレ...

午前or午後いずれか1本+夜  
いずれも空きがあれば、当日予約先着順で参加可能です。

(2本目・3本目.....となっても、当日予約が取れば参加可能)



水分補給  
しっかりと！