

# 曽我川9月11日～10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)

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

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、当日予約が取れれば参加可能)



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。