

曽我川7月11日～8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)

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

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！

