

曽我川8月11日～9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)

8月12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 DANCE 15:40～16:40(ス)	12 11:00～11:20(ス) 14:30～14:50(武)	13 簡単エアロ 10:15～10:45(ス) ADL筋トレ 14:15～14:45(武) 15:00～15:20(武)	14 リズムックパンチ 10:15～10:45(ス) 11:00～11:20(ス) リズムックマッスル 14:15～14:45(ス)	15 バランスボール 14:15～14:45(武) ストレッチポール 15:00～15:30(武)
16 ハタヨガ 17:15～17:45(ス) 18:00～18:20(ス)	17 休館日	18 ストレッチポール 10:15～10:45(ス) 11:00～11:20(ス) DANCE 15:40～16:40(ス)	19 タオルエクササイズ 10:15～10:45(ス) 14:30～14:50(武)	20 リズムックパンチ 14:30～15:00(武) 15:10～15:30(武)	21 ADL筋トレ 18:15～18:45(ス) 19:00～19:20(ス)	22 18:10～18:30(ス)
23	24 休館日	25 ADLストレッチ 10:10～10:30(ス) 10:40～11:00(ス) DANCE 15:40～16:40(ス)	26 ボンバ 10:15～10:45(ス) 超簡単エアロ 14:15～14:45(武) 15:00～15:20(武)	27 ストレッチポール 14:15～14:45(武) 15:00～15:20(武)	28 ハタヨガ 18:15～18:45(ス) 19:00～19:20(ス)	29 10:10～10:30(ス) ADLストレッチ 18:10～18:30(ス)
30 ADL筋トレ 10:15～10:45(武)	31 休館日	1 DANCE 15:40～16:40(ス)	2 ADLストレッチ 14:10～14:30(武) 14:40～15:00(武)	3 キレイBODY 10:15～10:45(ス) 健康体操 14:30～15:00(武) 15:10～15:30(武)	4 アルファボール 14:15～14:45(ス) 18:10～18:30(ス)	5
6 簡単エアロ 17:15～17:45(ス)	7 休館日	8 ストレッチポール 10:15～10:45(ス) 青竹ふみふみ 14:50～15:10(武) DANCE 15:40～16:40(ス)	9 10:10～10:30(ス) キレイBODY 14:30～15:00(武) 15:10～15:30(武)	10 バランスボール 10:15～10:45(ス) 11:00～11:20(ス) タオルエクササイズ 14:15～14:45(武) 15:00～15:20(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、当日予約が取れれば参加可能)

