

曽我川10月11日～11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)

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

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!(^^)!

