

曽我川6月11日～7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)

6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。

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。

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

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)

