

スケジュール表（2022年4月1日～）

スタジオレッスン【1レッスン30分：定員10名】 定員数を超えた場合は抽選とします。

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
9:30	< 9:30~9:50 > 映像ストレッチ 受付は9:50から行います	< 9:30~9:50 > 映像ストレッチ 受付は9:50から行います	< 9:30~9:50 > 映像ストレッチ 受付は9:50から行います	< 9:30~9:50 > 映像ストレッチ 受付は9:50から行います	
10:00	< 10:00~10:30 > 健康イス体操	< 10:00~10:30 > バランスボール	< 10:00~10:30 > 肩こり・腰痛 予防改善体操	< 10:00~10:30 > 健康ストレッチ	
10:30	< 10:30~11:00 > 健康イス体操	< 10:30~11:00 > バランスボール	< 10:30~11:00 > 肩こり・腰痛 予防改善体操	< 10:30~11:00 > 健康ストレッチ	
11:00	受付は11:05から行います	受付は11:05から行います	受付は11:05から行います	受付は11:05から行います	受付は11:05から行います
11:15	< 11:15~11:45 > ステップ エクササイズ	< 11:15~11:45 > やさしいYOGA	< 11:15~11:45 > ストレッチポール	< 11:15~11:45 > ラテンダンス	< 11:15~11:45 > バランスボール
11:45	< 11:45~12:15 > ステップ エクササイズ	< 11:45~12:15 > やさしいYOGA	< 11:45~12:15 > ストレッチポール	< 11:45~12:15 > ラテンダンス	< 11:45~12:15 > バランスボール
12:15					

ジムトレーニング【1レッスン30分：定員10名】 定員数を超えた場合は抽選とします。

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
10:00	受付は9:50から行います < 10:00~10:30 > 筋力トレーニング	受付は9:50から行います < 10:00~10:30 > 筋力トレーニング	受付は9:50から行います ★ < 10:00~10:30 > 筋力トレーニング	受付は9:50から行います ★ < 10:00~10:30 > 筋力トレーニング	受付は9:50から行います < 10:00~10:30 > in body 検査 筋力トレーニング
10:30	< 10:30~11:00 > 筋力トレーニング	< 10:30~11:00 > 筋力トレーニング	★ < 10:30~11:00 > 筋力トレーニング	★ < 10:30~11:00 > 筋力トレーニング	< 10:30~11:00 > in body 検査 筋力トレーニング
11:00	受付は10:50から行います < 11:00~11:30 > 筋力トレーニング	受付は10:50から行います < 11:00~11:30 > 筋力トレーニング	★ < 11:00~11:30 > 筋力トレーニング	★ < 11:00~11:30 > 筋力トレーニング	< 11:00~11:30 > 筋力トレーニング
11:30	< 11:30~12:00 > 筋力トレーニング	< 11:30~12:00 > 筋力トレーニング	★ < 11:30~12:00 > 筋力トレーニング	★ < 11:30~12:00 > 筋力トレーニング	< 11:30~12:00 > 筋力トレーニング
12:00					
13:00	受付は12:50から行います < 13:00~13:30 > 健康相談 筋力トレーニング	受付は12:50から行います < 13:00~13:30 > 筋力トレーニング	受付は12:50から行います < 13:00~13:30 > 筋力トレーニング	受付は12:50から行います < 13:00~13:30 > 筋力トレーニング	受付は12:50から行います < 13:00~13:30 > 筋力トレーニング
13:30	< 13:30~14:00 > 健康相談 筋力トレーニング	< 13:30~14:00 > 筋力トレーニング	< 13:30~14:00 > 筋力トレーニング	< 13:30~14:00 > 筋力トレーニング	< 13:30~14:00 > 筋力トレーニング
14:00	受付は13:50から行います < 14:00~14:30 > 筋力トレーニング	受付は13:50から行います < 14:00~14:30 > 筋力トレーニング	< 14:00~14:30 > in body 検査 筋力トレーニング	< 14:00~14:30 > 筋力トレーニング	< 14:00~14:30 > 筋力トレーニング
14:30	< 14:30~15:00 > 筋力トレーニング	< 14:30~15:00 > 筋力トレーニング	< 14:00~14:30 > in body 検査 筋力トレーニング	< 14:30~15:00 > 筋力トレーニング	< 14:30~15:00 > 筋力トレーニング
15:00					

★ … インストラクター不在のため、初回の方はご遠慮ください。

令和4年4月1日(金)より、上記のスケジュールで行うことといたします。
スタジオレッスンとジムトレーニングの併用利用が可能です。