

健康いきがづくり・スケジュール表 (2024年7月～)

スタジオレッスン 【1レッスン30分:定員12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 > ステップ エクササイズ	< 10:00~10:30 > 健康イス体操	< 10:00~10:30 > □コモ・フレイル 体操	< 10:00~10:30 > ソフト エアロビクス	
10:30	< 10:30~11:00 > ステップ エクササイズ	< 10:30~11:00 > 健康イス体操	< 10:30~11:00 > □コモ・フレイル 体操	< 10:30~11:00 > ソフト エアロビクス	
11:00	< 11:05~11:45 > ピラティス	< 11:05~11:45 > やさしいYOGA	< 11:05~11:45 > ストレッチポール	< 11:05~11:45 > 肩こり腰痛体操	
11:15	< 11:15~11:45 > ピラティス	< 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 > 肩こり腰痛体操	< 11:15~11:45 > バランスボール
11:45	< 11:45~12:15 > ピラティス	< 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 > 肩こり腰痛体操	< 11:45~12:15 > バランスボール
12:15					

ジムトレーニング 【1トレーニング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 > 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 > 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	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	受付は10:50から行います < 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	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	受付は12:50から行います < 13:00~13:30 > 筋力トレーニング
13:00	< 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	< 13:30~14:00 > 筋力トレーニング
13:30	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	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	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	< 14:30~15:00 > 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	< 14:30~15:00 > 筋力トレーニング	< 14:30~15:00 > 筋力トレーニング
14:30					
15:00					

★ … 水曜日と木曜日の午前中は、インストラクターが不在のため、初回の方はご遠慮ください。

令和6年7月1日(月)より、上記のスケジュールで行うことといたします。

料金は1日・1時間(60分)/200円です。スタジオレッスン(30分)とジムトレーニング(30分)の併用利用が可能です。