


館内プログラムのご案内

2022年 10月～

	月	火	水	木	金	土
10						
11	①10:45~11:30 ポルド・ブラ 田中	①10:45~11:30 体幹ストレッチ 雨澤	①10:45~11:30 ポール&筋トレ 古徳	①10:45~11:30 パンチ&キック 雨澤	①10:45~11:30 ピラティス 二瓶	①10:45~11:30 バレトン 西岡
12	②11:45~12:30 パンチ&キック 雨澤	②11:45~12:30 ポルド・ブラ 田中	②11:45~12:30 簡単サーキット 古徳	②11:45~12:30 STEP 二瓶	②11:45~12:30 ベーシックエアロ 二瓶	NEW ②11:45~12:30 週替りプログラム
13	③13:00~13:45 転倒・骨粗鬆症予防 エクササイズ 理学療法士	③13:00~13:45 肩コリ・首コリ予防 エクササイズ 理学療法士	③13:00~13:45 ベーシックエアロ (第1,3,5) STEP (第2,4)	③13:00~13:45 腰痛予防エクササイズ 理学療法士	③13:00~13:45 ポルド・ブラ 田中	
14						
15						

変更

変更

プログラム参加について

- ◆プログラムは館内後方の鏡の前で実施します。
- ◆定員は感染症予防の観点から12名とさせていただきます。
- ◆プログラムは、急遽変更、休講となる場合がございます。
- ◆プログラムの予約は、1人1つまでです。空きがあれば2つ目のプログラムが参加可能です。ただし、定員を超える場合は抽選とさせていただきます。

