＜ルームレッスンプログラム表＞

弱い・・・・・・・・・・強い
☆＜★＜★★＜★★★

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
午前	いきいき体操 ☆ 10:00～10:15	**第1,3,5火曜日** リズム エクササイズ 45分 ★★ 10:00～10:45	いきいき体操 ☆ 10:00～10:15	練功十八法 ☆ 10:00～10:15 ストレッチ ☆ 10:30～11:00	いきいき体操 ☆ 10:00～10:15	港区元気づくり事業 開講中	みなトレ ★ 10:00～10:30 ストレッチ ☆ 10:35～11:00
	☆ みんなといきいき体操 13:30～14:00						
午後	腰痛予防体操 ★ 15:40～16:10 ストレッチ ポール ☆ 16:10～16:30	港区元気づくり事業 開講中	はじめて リズム30分★ 14:15～14:45	おまかせ ★ 14:00～14:30	港区元気づくり事業 開講中	リズム エクササイズ 60分 ★★★ 14:30～15:30	みんなｄｅ リズム ★ 14:15～14:45
夜間		シェイプアップ 40分★★★ 19:00～19:40 ストレッチ ポール ☆ 19:45～20:10	ストレッチ ☆ 19:00～19:30	バランスアップ ★★ 19:00～19:30 ストレッチ ポール ☆ 19:30～19:50	**第2,4土曜日** おまかせ ★ 19:00～19:30 ストレッチ ポール ☆ 19:30～20:00	ストレッチ ポール ☆ 19:00～19:30	日曜日は 17:00 閉館

第3日曜日は区民無料開放日で日曜日プログラムも無料でご参加いただけます。
ご参加の方に無料ドリンクチケットをプレゼントいたしますのでぜひご参加ください。