

NEW

<ルームレッスンプログラム表>

【強度】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		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	元気づくり事業 (申込制) 開講中	モーニングST ☆ 10:00~10:25 おまかせ① ☆☆☆ 10:30~11:00
☆ 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	元気づくり事業 (申込制) 開講中	はじめてリズム 30分 ☆☆ 14:15~14:45	リラックスタイム ☆ 14:00~14:20	元気づくり事業 (申込制) 開講中	リズム エクササイズ 50分 ☆☆☆☆ 14:30~15:20 ストレッチ ☆ ポール 15:25~15:55	おまかせ② ☆☆☆ 14:15~14:45
夜間		シェイプアップ 40分☆☆☆☆ 19:00~19:40 バラエティST ☆ 19:45~20:10	バラエティST ☆ 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 バラエティST ☆ 19:30~20:00	バラエティST ☆ 19:00~19:30	日曜日は 17:00閉館

お知らせ

※第3日曜日は『区民無料開放日』のため、プログラムも無料でご参加いただけます。

おまかせ①or②にご参加の方には1階喫茶のドリンクチケットをプレゼント★