

4月より
リニューアル

<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						介護予防事業 (申込制) 開講中	朝トレ ★★★ 10:30~11:00	
午後	いきいき体操 + オリジナル体操 ☆ 13:00~13:30	いきいき体操 + 練功十八法 ☆ 13:00~13:30	いきいき体操 + オリジナル体操 ☆ 13:00~13:30	いきいき体操 + 練功十八法 ☆ 13:00~13:30	いきいき体操 + オリジナル体操 ☆ 13:00~13:30	いきいき体操 + オリジナル体操 ☆ 13:00~13:30	いきいき体操 + オリジナル体操 ☆ 13:00~13:30	
	介護予防事業 (申込制) 開講中	第2,4火曜日 ゴルフピラティス ★★★★☆ 16:00~17:00	介護予防事業 (申込制) 開講中	介護予防事業 (申込制) 開講中	介護予防事業 (申込制) 開講中	介護予防事業 (申込制) 開講中	ズンバゴールド ★★★★★ ①14:00~15:00 ②15:30~16:30 (申込制)	
夜間							日曜日は 17:00閉館	



※感染症拡大防止の為、各レッスンに定員を設定しております。詳細は各ポスターをご確認ください。レッスン開始30分前から4階トレーニングルームにて整理券を配布いたします。

※第3日曜日は『区民無料開放日』のため、ルーム利用・プログラム参加が無料となります！