



グループ レッスン予定表



	月	火	水	木	金	土
9:30~10:30				※1いきいき体操 渡邊	※2楽トレ倶楽部 小川	
午前 11:00~	[14名]★ 膝痛予防 ストレッチ (椅子)渡邊	[11名]★★ 踏み台昇降 渡邊	[14名]★~★★ 健脚 エクササイズ 小川	[13名]★★ ヨガ (60分) 田中	[11名]★★ リズムボール 小川	[14名]★ ころころ ストレッチ 小川/渡邊
午後 14:00~	[13名]★ ゆったいヨガ (60分) 田中	[11名]★★ みんなで マシトレ 渡邊	[14名]★ 肩こり予防 ストレッチ 小川	[14名]★ 腰痛予防 ストレッチ 渡邊	[11名]★~★★ ステップ&トレ 小川	[14名]★~★★ 肩&背中スッキリ エクササイズ 小川/渡邊
午後 16:00~	[14名]★~★★ 腰痛予防&腸活 エクササイズ 小川	[14名]★ 椅子 ストレッチ 渡邊	[11名]★★ カーディオ ・シェイプ 小川	[14名]★★ NABEササイズ (椅子)渡邊	[14名]★ ウェーブ ストレッチ 小川	[8名]★~★★ ACTNOW (アクトナウ) 小川/渡邊

バランスボール・フォームローラー・ヨガマット・ウェーブストレッチをお持ちの方はレッスン参加時にご持参いただくと助かります。

※1. 有料レッスンになります。おおむね65歳以上の方を対象に、椅子に座ってのストレッチ、筋力トレーニングを行っています。

※2. 一宮町から受託している運動教室になります。主に椅子に座って筋力トレーニングとストレッチを行っています。

【〇名】は、そのレッスンの定員人数を示しています。★は、強度を示しています。内容の詳細は、裏面をご覧ください。

【2月の休館日】日曜日 【土曜日担当】第一・第三：小川、第二・第四：渡邊