



9月 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 小川	※ ² 楽トレ倶楽部 小川	
午前 11:00~	[13名]★ ころころ ストレッチ 小川	[11名]★~★★★ 踏み台昇降 小川	[16名]★ 《腰痛改善》 骨盤 エクササイズ (マット)小川	[16名]★★ ヨガ (60分) 田中	[13名]★~★★★ リズムボール 小川	[16名]★ ウェーブ ストレッチ
午後 14:00~	[16名]★ ゆったりヨガ (60分) 田中	[13名]★★ みんなで マシトレ 小川	[13名]★~★★★ 自体重 エクササイズ 小川	[16名]★ 《膝痛改善》 股関節 エクササイズ (マット)小川	[11名]★~★★★ 脂肪燃焼 ステップ 小川	[13名]★~★★★ バランスボール エクササイズ
午後 16:00~	[11名]★~★★★ ウエイト サーキット 小川	[16名]★ 《肩こり改善》 肩甲骨 エクササイズ (椅子)小川	[13名]★★ カーディオ ・シェイプ 小川	[11名]★~★★★ フロア サーキット 小川	[16名]★ リラクゼーション ストレッチ 小川	[12名]★~★★★ ACTNOW (アクトナウ)

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。

【9月の休館日】日曜日 【土曜日担当】第二・第三・第四・第五：小川、第一：渡邊