



11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~	[16名]★ マット ストレッチ 小川	[11名]★~★★ 踏み台昇降 小川	[16名]★ 肩こり改善 エクササイズ (椅子)小川	[16名]★★ ヨガ (60分) 田中	[13名]★~★★ リズムボール 小川	[16名]★~★★ ミニボール エクササイズ
午後 14:00~	[16名]★ ゆったいヨガ (60分) 田中	[13名]★★ みんなで マシントレ 小川	[13名]★~★★ バランスボール サーキット 小川	[16名]★ 膝痛改善 エクササイズ (マット)小川	[11名]★~★★ 自体重 エクササイズ 小川	[16名]★ ウェーブ ストレッチ
午後 16:00~	[11名]★~★★ フロア サーキット 小川	[16名]★ 腰痛改善 エクササイズ (マット)小川	[11名]★~★★ カーディオ ・シェイプ 小川	[11名]★~★★ パンチ エクササイズ 小川	[12名]★ ころころ ストレッチ 小川	[14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。

■と■で色塗りされているレッスンは筋トレマシンを使用します。レッスン中は通常の筋トレマシンの利用ができなくなりますのでご了承ください。■(青シート&黒シートの筋トレマシン両方)、■(黒シートの筋トレマシンのみ)

【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。

【11月の休館日】日曜日・16日(メンテナンス休館) 【土曜日担当】第一：渡邊、第二・第四・第五：小川