

レッスンはトレーニングルーム利用者どなたでも参加可能です♪（追加料金なし・定員 16 人/1 回）

トレーニングルーム

【令和 6 年 1～3 月】レッスンタイムテーブル

時間 曜日	午前の部	午後の部	夜間の部
	10 時 20 分から 10 時 50 分まで	14 時 30 分から 15 時 00 分まで	19 時 30 分 から 20 時 00 分 まで
月	ちよこっとレッスン ※ふれあい館は火・木は閉室	ちよこっとレッスン ※ふれあい館は火・木は閉室	月曜日 ～10トレ～ 
火			17 時以降 閉室 
水			水曜日 ～ヨガトレ～ 
木			17 時以降 閉室
金			金曜日 ～ピラティス～

※ふれあい館は、月・水・金の 9 時 00 分～17 時 00 分開室となっていますので、「ちよこっとレッスン」のみの実施となります。

ちよこっとレッスン：初心者でもできる簡単レッスン。
ストレッチや簡単ヨガが中心です。

10トレ：ストレッチと筋トレを各 10 種類ずつ行い、身体機能向上を目指します。

ヨガトレ：肉体強化、筋力アップの要素も取り入れた強度強めのプログラムです。

ピラティス：良い姿勢をつくるための呼吸と体幹筋のトレーニングです。