

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 4 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 ～リズム運動～ 
火			17 時以降 閉室
水			水曜日 ～ピラティス～ 
木			17 時以降 閉室
金			金曜日 ～コンディショニング～ 

※ふれあい館は、月・水・金の 9 時 00 分～17 時 00 分開室となっておりますので、「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。

リズム運動 : リズムに合わせて楽しく運動を行ないます。

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。

コンディショニング : 使いすぎの筋肉をリセットして、リラックス&リフレッシュ

