
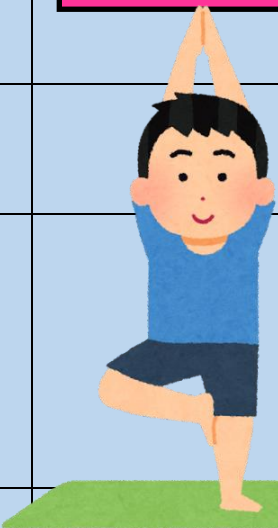



レッスンはトレーニングルーム利用者どなたでも参加可能です♪（追加料金なし・定員 16 人/1 回）

トレーニングルーム

【令和 5 年 12 月】レッスンタイムテーブル



時間	午前の部	午後の部	夜間の部
曜日	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	<div style="border: 2px dashed black; padding: 5px; text-align: center;"> ちよこっとレッスン <small>※ふれあい館は火・木は閉室</small> </div>	<div style="border: 2px dashed black; padding: 5px; text-align: center;"> ちよこっとレッスン <small>※ふれあい館は火・木は閉室</small> </div>	月曜日 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">~10トレ~</div> 
火			17 時以降 閉室
水			水曜日 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">~ヨガトレ~</div> 
木			17 時以降 閉室
金			金曜日 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">~ピラティス~</div> 

※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。

