


椿温泉 10月運動教室プログラム

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
10:00 ~ 13:00	10:30~11:00 ボールトレーニング	10/2.9休み	水曜 休館日 (祝日 の場合 は営業)			10/1休み ※8日は開催	10:30~11:10	
	11:10~11:40 ストレッチポール			40分ヨガ				
13:00 ~ 17:00								
17:00 ~ 20:00		18:30~19:00 リズムビクス			18:30~19:00 生活筋力向上 ゆっくりプログラム (ゴムバンド)	18:30~19:00 らくらく☆ ストレッチ&筋トレ		
	10/3休み	19:10~19:40 ストレッチポール			19:10~19:40 生活筋力向上 ゆっくりプログラム (コアエクササイズ)	19:10~19:40 簡単ヨガ		
						10/5.6休み		

参加料は入浴料+1レッスン100円
お気軽にご参加下さい★

ボールトレーニング

ボールの転がりを利用してストレッチや筋カトレーニングを行います。

ストレッチポール

コアコンディショニングや肩こり、腰痛等の予防改善運動です。

簡単ヨガ

座位を中心としたヨガです。初めての方、体がかたい方もお気軽にどうぞ！

らくらく☆ストレッチ&筋トレ

ストレッチと筋トレを組み合わせたどなたでもできる運動です。

リズムビクス

音楽に合わせて楽しく体を動かします！

生活筋力向上 ゆっくりプログラム

- ゴムバンドエクササイズ
 - コアエクササイズ
- 2種類あります！