

2020 2月

運動教室
スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
						1
2 10:30~11:10 40分ヨガ/宮地 11:20~11:50 リズムダンベル /薬田	3 10:45~11:15 脳トレ& 青竹フミフミ /薬田	4 18:30~19:10 ストレッチ &筋トレ /薬田	5	6 ストレッチ &筋トレ 10:45~11:25 /宮地 18:30~19:10 /宮地	7 18:30~19:10 40分ヨガ/宮地 19:20~19:45 ストレッチポール /宮地	8
9 10:30~11:10 40分ヨガ/宮地 11:20~11:50 リズムダンベル /石橋	10 10:45~11:15 脳トレ& 青竹フミフミ /宮地	11 18:30~19:10 ストレッチ &筋トレ /宮地	12	13 ストレッチ &筋トレ 10:45~11:25 /薬田 18:30~19:10 /薬田	14 18:30~19:10 40分ヨガ/宮地 19:20~19:45 ストレッチポール /石橋	15
16 10:30~11:10 40分ヨガ/宮地 11:20~11:50 リズムダンベル /薬田	17 10:45~11:15 脳トレ& 青竹フミフミ /薬田	18 18:30~19:10 ストレッチ &筋トレ /薬田	19	20 ストレッチ &筋トレ 10:45~11:25 /宮地 18:30~19:10 /宮地	21 18:30~19:10 40分ヨガ/宮地 19:20~19:45 ストレッチポール /石橋	22
23 9:30~11:00 ウォーキング教室 ※無料 先着20名様 (電話予約可)	24 10:45~11:15 脳トレ& 青竹フミフミ /薬田	25 18:30~19:10 40分ヨガ /宮地	26	27 ストレッチ &筋トレ 10:45~11:25 /薬田 18:30~19:10 /宮地	28 18:30~19:10 40分ヨガ/宮地 19:20~19:45 ストレッチポール /石橋	29
※雨天の場合は 40分前後の 室内運動 を行います						

~参加料~
入浴料+1レッスン100円
入浴されない場合は
1レッスン200円

~ご注意~
内容や、指導員は都合に
より変更になる場合が
あります。ご了承下さい。



脳トレ & 青竹フミフミ
青竹踏みと脳トレ体操を
同時に行います。
椅子を使うので、体力に
自信のない方もお気軽に
ご参加下さい！

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。

リズムダンベル
軽量ダンベルを使い、
リズムに合わせて
筋力トレーニング。

ストレッチ & 筋トレ
40分間、ストレッチと
筋トレで全身を動かしま
す。週替わりの内容で
筋トレも楽しく♪

40分ヨガ
簡単な動きのヨガです。
和気あいあい、楽しい
雰囲気です！
初めての方、体がかたい
方も大歓迎です！

椿温泉 Tel/0898-76-3511