

2020 10月

運動教室
スケジュール



新型コロナウイルス
感染防止対策の
ため

各教室参加定員
/5名 先着順

～ご了承ください～

～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。

日	月	火	水	木	金	土
				1 10:30~11:10 ストレッチ&筋トレ /築田	2 18:30~19:10 40分ヨガ/宮地 19:20~20:00 40分ヨガ/宮地	3
4 10:20~11:00 40分ヨガ/宮地 11:10~11:50 40分ヨガ/宮地	5	6 18:30~18:50 ストレッチポール /宮地 19:00~19:30 楽・トレ/宮地	7	8 10:30~11:10 ストレッチ&筋トレ /築田	9 18:30~19:10 40分ヨガ/宮地 19:20~20:00 40分ヨガ/宮地	10
11 10:20~11:00 40分ヨガ/宮地 11:10~11:50 40分ヨガ/宮地	12	13 18:30~18:50 ストレッチポール /宮地 19:00~19:30 楽・トレ/宮地	14	15 10:30~11:10 ストレッチ&筋トレ /築田	16 18:30~19:10 40分ヨガ/宮地 19:20~20:00 40分ヨガ/宮地	17
18 10:20~11:00 40分ヨガ/宮地 11:10~11:50 40分ヨガ/宮地	19	20 18:30~18:50 ストレッチポール /宮地 19:00~19:30 楽・トレ/宮地	21	22 10:30~11:10 ストレッチ&筋トレ /築田	23 18:30~19:10 40分ヨガ/宮地 19:20~20:00 40分ヨガ/宮地	24
25 10:20~11:00 40分ヨガ/宮地 11:10~11:50 40分ヨガ/宮地	26	27 18:30~18:50 ストレッチポール /宮地 19:00~19:30 楽・トレ/宮地	28	29 10:30~11:10 ストレッチ&筋トレ /築田	30 18:30~19:10 40分ヨガ/宮地 19:20~20:00 40分ヨガ/宮地	31

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。

楽トレ

体を捻ったり、伸ばしたり
普段あまりやらない動作で
体をほぐします。
その後、簡単な動作で
筋トレを行います。

ストレッチ&筋トレ

30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♪

簡単ヨガ・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