

2020 11月

運動教室
スケジュール

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

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
/7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。

11/29(日)

●9:00~

ウォーキング教室&体組成計測定会

* 参加料・400円

* 定員・15名(18歳以上の方)

~11/7(土)よりご予約受付ます~

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