

2021 7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
/9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	2	3
4 10:20~11:00 40分ヨガ/宮地 11:10~11:40 30分ヨガ/宮地	5 10:30~11:10 ストレッチ&筋トレ /築田	6 18:30~18:50 ストレッチポール /宮地 19:00~19:30 ザ・サーキット /築田	7 休館日	8 10:30~11:00 ザ・サーキット /築田	9 18:30~19:10 40分ヨガ/宮地 19:20~19:40 お腹シェイプ /築田	10
11 10:20~11:00 40分ヨガ/宮地 11:10~11:50 30分ヨガ/宮地	12 教室はお休み	13 18:30~18:50 ストレッチポール /宮地 19:00~19:30 ザ・サーキット /築田	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 19:20~19:40 お腹シェイプ /築田	17
18 10:20~11:00 40分ヨガ/宮地 11:10~11:50 30分ヨガ/宮地	19 10:30~11:10 ストレッチ&筋トレ /築田	20 18:30~18:50 ストレッチポール /宮地 19:00~19:30 ストレッチ&筋トレ /宮地	21 休館日	22 10:30~11:00 ザ・サーキット /築田	23 18:30~19:10 40分ヨガ/宮地 19:20~19:40 お腹シェイプ /築田	24
25 10:20~11:00 40分ヨガ/宮地 11:10~11:50 30分ヨガ/宮地	26 10:30~11:10 ストレッチ&筋トレ /築田	27 18:30~18:50 ストレッチポール /宮地 19:00~19:30 ザ・サーキット /築田	28	29 10:30~11:10 ストレッチ&筋トレ /築田	30 18:30~19:10 40分サーキット /向野	31



椿温泉 Tel/0898-76-3511

New!
ザ・サーキット
forビギナーズ

音楽に合わせて有酸素運動
と自重での筋トレを交互に行
います。
30分間動いて終わった後は
爽快感抜群です!

お腹シェイプ

お腹周りを集中的に
トレーニングします!

20分間だけ☆
頑張ってみませんか?

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。

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30分ヨガ・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!