

2021 10月

椿温泉

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。HPかお電話
にてご確認ください。

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|---------------------------------------|---|-----------|---------------------------------------|---|--|
| | | | | | 1 18:30~19:10 40分ヨガ/宮地 19:20~19:40 お腹シェイプ /宮地 | 2 |
| 3 10:20~11:00 40分ヨガ/宮地 11:10~11:50 40分ヨガ/宮地 | 4 10:30~11:10 ストレッチ&筋トレ /築田 | 5 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 | 6 休館日 | 7 10:30~11:10 ストレッチ&筋トレ /築田 | 8 18:30~19:10 40分ヨガ/宮地 19:20~19:40 お腹シェイプ /宮地 | 9 |
| 10 10:20~11:00 40分ヨガ/宮地 11:10~11:50 40分ヨガ/宮地 | 11 10:30~11:10 ストレッチ&筋トレ /築田 | 12 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 | 13 休館日 | 14 10:30~11:00 ザ・サーキット /築田 | 15 18:30~19:10 40分ヨガ/宮地 19:20~19:40 お腹シェイプ /宮地 | 16 |
| 17 10:20~11:00 40分ヨガ/宮地 11:10~11:50 40分ヨガ/宮地 | 18 10:30~11:10 ストレッチ&筋トレ /築田 | 19 18:30~19:10 ザ・サーキット 40分/築田 | 20 休館日 | 21 10:30~11:10 ストレッチ&筋トレ /築田 | 22 18:30~19:10 40分ヨガ/宮地 19:20~19:40 お腹シェイプ /築田 | 23 からだ測定会 10:30~15:30 ※詳細は 館内掲示 またはHPにて ご確認ください。 |
| 24 10:20~11:00 40分ヨガ/宮地 11:10~11:50 40分ヨガ/宮地 | 25 10:30~11:10 ストレッチ&筋トレ /築田 | 26 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 | 27 休館日 | 28 10:30~11:00 ザ・サーキット /築田 | 29 18:45~19:30 生活筋力向上 ゆっくりプログラム 45分/頼富 | 30 |
| 31 10:20~11:00 40分ヨガ/宮地 11:10~11:50 40分ヨガ/宮地 | | | | | | |

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!

「女性向けコアトレーニング」です
もちろん男性もOK!
ぜひご参加下さい!
入浴の方200円
入浴されない方300円

椿温泉 Tel/0898-76-3511