

2022 1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
/10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
2	3	4	5 休館日	6 10:30~11:00 ザ・サーキット /築田	7 18:30~19:10 40分ヨガ/宮地 19:20~19:40 お腹シェイプ /築田	8
9 10:20~11:00 40分ヨガ/宮地 11:10~11:50 40分ヨガ/宮地	10 10:30~11:10 ストレッチ&筋トレ /築田	11 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	12 休館日	13 10:30~11:10 ストレッチ&筋トレ /築田	14 18:30~19:10 40分ヨガ/宮地 19:20~19:40 お腹シェイプ /宮地	15
16 10:20~11:00 40分ヨガ/宮地 11:10~11:50 40分ヨガ/宮地	17 10:30~11:10 ストレッチ&筋トレ /築田	18 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	19 休館日	20 10:30~11:00 ザ・サーキット /築田	21 18:30~19:10 40分ヨガ/宮地 19:20~19:40 お腹シェイプ /宮地	22
23 10:20~11:00 40分ヨガ/宮地 11:10~11:50 40分ヨガ/宮地	24 10:30~11:10 ストレッチ&筋トレ /築田	25 18:30~19:15 ザ・サーキット 45分/築田	26 休館日	27 10:30~11:10 ストレッチ&筋トレ /築田	28	29 ちよこっと頑張る 60分ヨガ 定員10名/予約制 参加料/1回500円 (ご入浴の方400円)
30 10:20~11:00 40分ヨガ/宮地 11:10~11:50 40分ヨガ/宮地	31 10:30~11:10 ストレッチ&筋トレ /築田					

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!

椿温泉 Tel/0898-76-3511