

5月

スタジオレッスン表

施設使用料のみで参加可能です

【持ち物】

動きやすい服装(デニム等×)

タオル 飲み物(フタつきの入れ物)

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	9:30 10:00 おはようストレッチ スタッフ		9:30 10:00 おはようストレッチ スタッフ	9:30 10:15 ピラティス 田村	9:30 10:00 おはようストレッチ スタッフ	
			14:00 14:30 リズムパンチ  吉田	14:30 15:00 コンディショニング ストレッチ 文堂		
			16:10 16:40 コンディショニング ストレッチ 文堂			
8	9	10	11	12	13	14
	9:30 10:00 おはようストレッチ スタッフ	休館日	9:30 10:00 おはようストレッチ スタッフ	9:30 10:15 ピラティス 田村	9:30 10:00 おはようストレッチ スタッフ	
			14:00 14:30 ザサーキット  吉田	14:30 15:00 コンディショニング ストレッチ 文堂		
			16:10 16:40 コンディショニング ストレッチ 文堂			
15	16	17	18	19	20	21
	9:30 10:00 おはようストレッチ スタッフ		9:30 10:00 おはようストレッチ スタッフ	9:30 10:15 ピラティス 田村	9:30 10:00 おはようストレッチ スタッフ	
			14:00 14:30 ピラティス 田村	14:30 15:00 コンディショニング ストレッチ 文堂		
			16:10 16:40 コンディショニング ストレッチ 文堂			
22	23	24	25	26	27	28
	9:30 10:00 おはようストレッチ スタッフ		9:30 10:00 おはようストレッチ スタッフ	9:30 10:15 ピラティス 田村	9:30 10:00 おはようストレッチ スタッフ	
			14:00 14:30 はじめてヨガ 吉田	14:30 15:00 コンディショニング ストレッチ 文堂		
			16:10 16:40 コンディショニング ストレッチ 文堂			
29	30	31	<p>おはようストレッチ : リラクゼーション音楽に合わせて行うストレッチ体操です。</p> <p>コンディショニングストレッチ : 姿勢改善を目的としたストレッチです。</p> <p>ピラティス : 寝ころんだ姿勢を中心に、全身の筋力を高め、身体の引き締めます。</p> <p>ヨガ : 姿勢や呼吸を意識したポーズを取ります。</p> <p>ザサーキット : 音楽に合わせて酸素運動と筋力トレーニングを合わせた運動です。</p> <p>マークは靴が必要です。 : 音楽に合わせてパンチとキックを行います。ストレス発散にも。</p> <p> 緑字は予約制となっています。</p> <p>【お問合せ】 ようか温水プール 健康支援施設 TEL079-662-5744</p>			