

# 城南体育館 ショートレッスン予定表

# 10月

平成29年 9月25日現在

日		月		火		水		木		金		土	
1		2		3		4		5		6		7	
		☆エクササイズ45(柴田) スタビライゼーション		昼ストレッチ30(吉富)		☆エクササイズ45(河邊) 上半身トレーニング		朝ストレッチ30(吉富)		☆エクササイズ45(小川) おまかせトレーニング			
8		9	【体育の日】	10		11		12		13		14	
		※無料開放イベントの為 レッスンはお休みです。						朝ストレッチ30(柴田)				エンジョイトレーニング60(吉富)	
					昼ストレッチ30(柴田)		☆エクササイズ45(河邊) 足腰しっかりロコモ予防			☆エクササイズ45(吉富) スタビライゼーション			
15		16	定期点検日(休館)	17		18		19		20		21	
		定期点検日(休館)						朝ストレッチ30(小川)					
					昼ストレッチ30(小川)		☆エクササイズ45(松満) 上半身トレーニング			☆エクササイズ45(松満) おまかせトレーニング			
22		23		24		25		26		27		28	【秋分の日】
								朝ストレッチ30(柴田)				エンジョイトレーニング60(柴田)	
		☆エクササイズ45(小川) 腹筋ざんまい♪♪		昼ストレッチ30(松満)		☆エクササイズ45(河邊) 足腰しっかりロコモ予防				☆エクササイズ45(吉富) スタビライゼーション			
29		30		31				☆各レッスンの時間帯について☆ 【朝ストレッチ30】 10:30~11:00 【昼ストレッチ30】 14:00~14:30 【エクササイズ45】 14:00~14:45 【エンジョイトレーニング】 11:30~12:30					
		☆エクササイズ45(河邊) 上半身トレーニング		昼ストレッチ30(松満)									
<b>★レッスン受付方法★</b> ●定員:25名 ●受付方法:朝レッスンは8:45~/昼レッスンは13:30~受付 レッスン開始15分前に定員を超えた場合、抽選 受付窓口の名簿に <b>ご本人様のみお名前</b> をご記入下さい								☆お願いとお知らせ☆ ①レッスン開始までは他の利用者の方もマットスペースを利用いたしますので、早くからの占有はご遠慮ください。 ②  混雑注意報 ⇒ 駐車場が込み合うことが予想されます。					

※朝レッスンは8:45～ 昼レッスンは13:30～ 受付簿を設置いたします。

日	月	火	水	木	金	NEW 土
				朝ストレッチ30 (10:30～11:00)		エンジョイトレーニング (11:30～12:30)
	☆エクササイズ45 (14:00～14:45)	昼ストレッチ30 (14:00～14:30)	☆エクササイズ45 (14:00～14:45)		☆エクササイズ45 (14:00～14:45)	

簡単なストレッチの後、毎回のテーマに沿ってトレーニングを実施します。腹筋や太ももの筋力アップや姿勢改善を目指したりとバラエティー豊かなメニューで楽しく運動を行っていきます♪初心者の方でも参加OKです。

30分間で全身のストレッチを行います。  
リラックスしたい方におススメ!!  
初めてレッスンに参加される方もストレッチから始めてみてはどうか??

NEW

第2・第4土曜日に実施するエンジョイトレーニング!!  
60分間ツールを使ってトレーニングを行います。  
筋力をつけたい方におススメです☆  
※こちらは有料(500円)レッスンになります。  
場所は健康体力相談室で行います。

トレーニングができる服装、室内シューズをご持参ください。

チケットを購入し参加受付簿にお名前を記入後、トレーニング室にお越しください。

☆施設使用料☆

中学生：90円(※1,※2)

高校生：130円(※1)

一般：260円

高齢者：65歳～69歳・・・130円(※1)、70歳以上・・・無料(※1)



※1・・・学生手帳、シルバー手帳を窓口で必ずご掲示下さい。

※2・・・18歳以上の同伴者(一緒にトレーニングができる方、服装含め)が必要です。

お問い合わせ：城南体育館

TEL：092-851-0303

FAX：092-851-0040