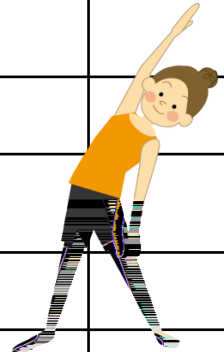


健康増進センター 教室プログラムスケジュール

		9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時
月	教室		全身体操&ストレッチ	10:00 ~11:30		膝痛予防		13:30 ~15:00			
	バイク		9:30~12:00				13:00~17:00				
火	教室		ストレッチ&バランスアップ	10:00 ~11:30	13:30 ~14:30	チェアピクス&リズム運動		やさしいフラエクササイズ	14:45 ~15:45		
	バイク		9:30~12:00				13:00~17:00				
水	教室		ボール体操&イスに座ってタップ	10:00 ~11:30		ステップエクササイズ	13:30 ~14:30	ストレッチ&トレーニング	15:30 ~16:45		
	バイク		9:30~12:00				13:30~18:00				
木	教室		転倒予防	10:00 ~11:30		初心者ヨガ	13:30 ~14:50				
	バイク		9:30~12:00					15:00~17:00			
金	教室		腰痛予防	10:00 ~11:00		リズムエアロ&ヨガストレッチ		13:30 ~15:00			
	バイク		9:30~12:00				13:00~17:00				
土	個人指導		9:30~12:00 (予約制)								



※教室は、集団での運動です。個人指導は、予約制です。

バイクは、予約状況によっては、ご利用頂けない場合もございます。

事前にご予約・ご連絡を頂けると確実です。あらかじめご了承ください。