

スタジオレッスン【1レッスン30分:定員12名】

※定員数を超えた場合は抽選になります。

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
9:50	受付は9:50から行います	受付は9:50から行います	受付は9:50から行います	受付は9:50から行います	
10:00	< 10:00~10:30 > ステップ エクササイズ	< 10:00~10:30 > 健康イス体操	< 10:00~10:30 > ロコモ・フレイル 体操	< 10:00~10:30 > ソフト エアロビクス	
10:30	< 10:30~11:00 > ステップ エクササイズ	< 10:30~11:00 > 健康イス体操	< 10:30~11:00 > ロコモ・フレイル 体操	< 10:30~11:00 > ソフト エアロビクス	
11:00	受付は11:05から行います	受付は11:05から行います	受付は11:05から行います	受付は11:05から行います	受付は11:05から行います
11:05	< 11:15~11:45 > ピラティス	< 11:15~11:45 > やさしいYOGA	< 11:15~11:45 > ストレッチポール	< 11:15~11:45 > 肩こり腰痛体操	< 11:15~11:45 > バランスボール
11:15	< 11:45~12:15 > ピラティス	< 11:45~12:15 > やさしいYOGA	< 11:45~12:15 > ストレッチポール	< 11:45~12:15 > 肩こり腰痛体操	< 11:45~12:15 > バランスボール
12:15					

ジムトレーニング【1トレーニング30分:定員10名】

※定員数を超えた場合は抽選になります。

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
9:50	受付は9:50から行います	受付は9:50から行います	受付は9:50から行います	受付は9:50から行います	受付は9:50から行います
10:00	< 10:00~10:30 > 筋力トレーニング	< 10:00~10:30 > 筋力トレーニング	★ < 10:00~10:30 > 筋力トレーニング	★ < 10:00~10:30 > 筋力トレーニング	< 10:00~10:30 > 筋力トレーニング
10:30	< 10:30~11:00 > 筋力トレーニング	< 10:30~11:00 > 筋力トレーニング	★ < 10:30~11:00 > 筋力トレーニング	★ < 10:30~11:00 > 筋力トレーニング	< 10:30~11:00 > 筋力トレーニング
10:50	受付は10:50から行います	受付は10:50から行います	受付は10:50から行います	受付は10:50から行います	受付は10:50から行います
11:00	< 11:00~11:30 > 筋力トレーニング	< 11:00~11:30 > 筋力トレーニング	★ < 11:00~11:30 > 筋力トレーニング	★ < 11:00~11:30 > 筋力トレーニング	< 11:00~11:30 > 筋力トレーニング
11:30	< 11:30~12:00 > 筋力トレーニング	< 11:30~12:00 > 筋力トレーニング	★ < 11:30~12:00 > 筋力トレーニング	★ < 11:30~12:00 > 筋力トレーニング	< 11:30~12:00 > 筋力トレーニング
12:00					
12:50	受付は12:50から行います	受付は12:50から行います	受付は12:50から行います	受付は12:50から行います	受付は12:50から行います
13:00	< 13:00~13:30 > 筋力トレーニング	< 13:00~13:30 > 筋力トレーニング	< 13:00~13:30 > 筋力トレーニング	< 13:00~13:30 > 筋力トレーニング	< 13:00~13:30 > 筋力トレーニング
13:30	< 13:30~14:00 > 筋力トレーニング	< 13:30~14:00 > 筋力トレーニング	< 13:30~14:00 > 筋力トレーニング	< 13:30~14:00 > 筋力トレーニング	< 13:30~14:00 > 筋力トレーニング
13:50	受付は13:50から行います	受付は13:50から行います	受付は13:50から行います	受付は13:50から行います	受付は13:50から行います
14:00	< 14:00~14:30 > 筋力トレーニング	< 14:00~14:30 > 筋力トレーニング	< 14:00~14:30 > 筋力トレーニング	< 14:00~14:30 > 筋力トレーニング	< 14:00~14:30 > 筋力トレーニング
14:30	< 14:30~15:00 > 筋力トレーニング	< 14:30~15:00 > 筋力トレーニング	< 14:30~15:00 > 筋力トレーニング	< 14:30~15:00 > 筋力トレーニング	< 14:30~15:00 > 筋力トレーニング
15:00					

★ … 水曜日と木曜日の午前中は、インストラクターが不在のため、初回の方、慣れていない方はご遠慮ください。



- ・ 料金は1時間(60分)/200円です。ご利用者様のお住いの地域に制限はなく、ご利用いただけます。
- ・ 当館はクリニックを擁する施設のため、感染症対策の観点から、館内ではマスク着用をお願いいたします。
- ・ 館内で運動する際は、運動に適した服装、屋内用の運動シューズをお履きください。
- ・ 怪我防止のため、運動前に十分なウォーミングアップ・ストレッチ等を行ってください。
- ・ スタジオレッスン(30分)とジムトレーニング(30分)の併用利用が可能です。

※ その他のご利用方法についての詳細は、1階事務室のスタッフにお問合せください。