

介護予防センター グループレッスン予定表

曜日	①9:30	②10:30	③11:30	④13:30	⑤14:30	⑥15:30
月曜日	コアコンディショニング (村上)	のびのお〜びストレッチ (有田)	アゲ月アゲ月体操 (谷尻)	さわやか教室 (村上) 教室参加者以外のご利用はできません		ヨガ (横山)
火曜日	ラダー (村上) 	すっきりストレッチ (出口)	肩こりスッキリ ポールストレッチ (村上)	さわやか教室 (猿渡) 教室参加者以外のご利用はできません		バレエストレッチ (猿渡)
水曜日	すっきりストレッチ (有田)	ピラティス (鳥本)	楽しくエアロ (出口) 	筋膜リリース (鳥本)	ゆったりチェア体操 (出口) 	ピラティス (鳥本)
木曜日	アゲ月アゲ月体操 (谷尻)	チアダンス (有田) 	コアトレ&ストレッチ (猿渡)	トレーニング &ストレッチ (有田)	アゲ月アゲ月体操 (谷尻)	コアトレ&ストレッチ (猿渡)
金曜日	ヨガ (高橋)	ズンバゴールド (鳥本) 	ヨガ (高橋)	からだ調整体操 (村上)	いすヨガ (高橋)	ピラティス (鳥本)

1 お電話による事前予約 (お電話以外のご予約はお断りします) ☎0797-31-0628

- 1) 予約にはご自身の登録番号が必要ですので登録カードで事前にご確認ください。注) 予約混雑時の登録番号の照会はお受けできません
- 2) お電話一件につきお一人のご予約とします。注) ご夫婦・お友達等複数のお申し込みはお受けできません

2 予約開始時間

午前のプログラムは前日の8時30分から、午後のプログラムは前日の12時30分からご予約をお受けします。※月曜日のご予約は前週金曜日

3 利用制限

ご利用は週に3日 (※3レッスン) までとします。 ※同一日の複数レッスン参加はお断りします (1日1レッスン)

注) レッスン内容 (担当者) の変更や催し物 (介護予防教室、体力測定会) は介護予防センターで発行している月間予定表でご確認ください

お問い合わせ 介護予防センター☎31-0628

各コマ①～⑥の表記時間は入室開始時間です※お時間になるまでは1階ロビーにてお待ちください