

2024年10月

30分"運動教室"スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
	《教室お休み》	10:00 会議室／田中 体幹バランス	10:00 会議室／藤田 姿勢スッキリ体操	9:15 多目的／辻本 ヒップエクササイズ	10:30 多目的／田中 かんたん筋トレ	10:30 プール／田中 アクアビクス
	15:00 会議室／スタッフ リフレッシュストレッチ	14:30 プール／スタッフ 水中ウォーキング	14:30 プール／スタッフ 下肢筋力アップ	14:30 多目的／スタッフ おなかシェイプ	15:00 プール／永渕 水中筋力アップ	《教室お休み》
	19:00 プール／田中 アクアビクス	18:45 会議室／田中 ボディシェイプ	《教室お休み》	19:00 プール／スタッフ 水中ウォーキング	18:45 多目的／吉清水 体幹バランス	17:00 会議室／田中 リフレッシュストレッチ
	8	9	10	11	12	13
	9:15 多目的／土師 おなかシェイプ	10:00 会議室／田中 姿勢スッキリ体操	10:00 会議室／藤田 かんたん筋トレ	9:15 会議室／辻本 体幹バランス	10:30 多目的／田中 リフレッシュストレッチ	10:30 プール／田中 アクアビクス
	15:00 会議室／スタッフ 体幹バランス	14:30 プール／スタッフ 水中ウォーキング	14:30 プール／スタッフ 下肢筋力アップ	14:30 多目的／スタッフ 瞑想ヨガ	15:00 プール／永渕 関節痛予防体操	《教室お休み》
	19:00 プール／田中 アクアビクス	18:45 会議室／田中 ヒップエクササイズ	19:00 会議室／藤田 ボディシェイプ	19:00 プール／スタッフ 水中体幹トレーニング	18:45 多目的／吉清水 かんたん筋トレ	17:00 多目的／田中 リフレッシュストレッチ
	15	16	17	18	19	20
	9:15 多目的／土師 ヒップエクササイズ	10:00 会議室／田中 かんたん筋トレ	10:00 会議室／藤田 おなかシェイプ	9:15 会議室／辻本 姿勢スッキリ体操	10:30 多目的／田中 体幹バランス	10:30 プール／田中 アクアビクス
	15:00 会議室／スタッフ おなかシェイプ	14:30 プール／スタッフ 水中ウォーキング	14:30 プール／スタッフ 下肢筋力アップ	14:30 会議室／田中 おなかシェイプ	15:00 プール／永渕 水中ウォーキング	《教室お休み》
	19:00 プール／田中 アクアビクス	18:45 会議室／田中 体幹バランス	《教室お休み》	19:00 プール／スタッフ 水中筋力トレーニング	18:45 多目的／吉清水 ボディシェイプ	17:00 多目的／梯 リフレッシュストレッチ
	22	23	24	25	26	27
	9:15 多目的／土師 リフレッシュストレッチ	10:00 会議室／田中 姿勢スッキリ体操	10:00 会議室／藤田 ヒップエクササイズ	9:15 多目的／辻本 かんたん筋トレ	10:30 会議室／田中 おなかシェイプ	10:30 プール／田中 アクアビクス
	15:00 会議室／スタッフ ヒップエクササイズ	14:30 プール／スタッフ 水中ウォーキング	14:30 プール／スタッフ 下肢筋力アップ	14:30 会議室／スタッフ 瞑想ヨガ	15:00 プール／永渕 水中筋力アップ	《教室お休み》
	19:00 プール／田中 アクアビクス	18:45 会議室／田中 ボディシェイプ	19:00 会議室／藤田 かんたん筋トレ	19:00 プール／スタッフ 上級水中ウォーキング	18:45 会議室／吉清水 ヒップエクササイズ	17:00 多目的／藤田 リフレッシュストレッチ
	29	30	31	"アクアビクス" 期日：9日・16日・23日 曜日：水曜日 時間：19:30～20:00 場所：ウォーキングプール 定員：22名※先着順 受付：保健センター窓口にて 18:30～開始		
	9:15 多目的／土師 かんたん筋トレ	10:00 会議室／田中 ヒップエクササイズ	10:00 会議室／藤田 体幹バランス			
	15:00 会議室／スタッフ リフレッシュストレッチ	14:30 プール／スタッフ 水中ウォーキング	14:30 プール／スタッフ 下肢筋力アップ			
	19:00 プール／田中 アクアビクス	18:45 会議室／田中 おなかシェイプ	19:00 多目的／藤田 ボディシェイプ			
ご持参いただくもの ■フロア（多目的ホール、会議室）… 動きやすい服装、室内用シューズ、タオル*、ドリンク ■プール …… プール利用料*、水着、スイムキャップ、ドリンク *プログラム前後の利用可（合計2時間） 注意事項 ■室内用シューズをお持ちではない場合は参加をお断りさせていただく場合がございます。 ■プールプログラム実施中はウォーキングのご利用はできません。				■参加：当日先着順 ■受付：保健センター窓口にて ※教室開始1時間前から受付開始 ※火曜日・金曜日については8：45より受付開始 ※日曜、祝日の10:30～教室のみ 30分前 受付 ■定員：会議室／14名 多目的ルーム／24名 プール／22名 会議室・多目的のレッスンにご参加する際は 室内用シューズをご持参ください。		

マスク着用（任意）、換気、消毒・除菌作業にご理解とご協力をお願いいたします。

※初めて保健センターをご利用される方は事前に北野保健センター利用者登録の手続きが必要となります。