

介護予防センター グループエクササイズ日程表

<5月のGex週間予定表>

曜 日	午前のプログラム 実施時間・開始時間は担当者・プログラムによって異なりますのでご確認ください。	午後のプログラム 実施時間・開始時間は担当者・プログラムによって異なりますのでご確認ください。
月曜日 5/2 5/9 5/16 5/23 5/30	めざましストレッチ20 9:15～ 担当:天生 ①コンディショニングサーキット45 9:50～ 担当:村上 ②肩こりスッキリポールストレッチ30 11:00～ 担当:村上	③ヨガ50 12:45～ 担当:天生 ④ヨガセラピー50 15:40～ 担当:天生
火曜日 5/10 5/17 5/24 5/31 注)5/3は祝日のため休室です	めざましストレッチ15 9:15～ 担当:正井 ①ラダートレーニング40 9:50～ 担当:村上 ②ロコモチャレンジ30 11:00～ 担当:正井 5/10 いす体操30 11:00～ 担当:正井 5/17 ドコモチャレンジ? 11:00～ 担当:松永 5/24 5/31	④ラダートレーニング40 15:40～ 担当:村上
水曜日 5/11 5/18 5/25 注)5/4は祝日のため休室です	めざましストレッチ20 9:15～ 担当:鳥本 ①ウェーブサルサ40 10:00～ 担当:鳥本 ②ポールストレッチ30 11:00～ 担当:松永	③バランスエクササイズ30 13:45～ 担当:鳥本 ④ピラティス40 14:30～ 担当:鳥本
木曜日 5/12 5/19 5/26 注)5/5は祝日ため休室です	めざましストレッチ20 9:15～ 担当:松永・金田 ①ヨガ50 10:00～ 担当:天生 ②コアコンディショニング30 11:15～ 担当:松永	③コンディショニングサーキット45 13:30～ 担当:村上 ④ヨガ50 14:40～ 担当:天生
金曜日 5/6 5/13 5/20 5/27	めざましストレッチ20 9:15～ 担当:村上 ①ズンバゴールド40 10:00～ 担当:鳥本 ②肩こりスッキリポールストレッチ30 11:00～ 担当:村上	③ズンバゴールドチェアエクササイズ30 13:45～ 担当:鳥本 ④ピラティス40 14:30～ 担当:鳥本

注)レッスン参加時の体調管理は、受講者ご本人で自己管理をお願いします。

注)レッスン開始後の途中参加は、受講者の安全確保の為お断りする場合がありますので担当者の指示に従ってください。

注)定員のあるレッスン(ポール・ヨガ等)は、レッスン開始10分前に希望者の人数を確認して多数の場合は抽選します。