

介護予防センター グループエクササイズ日程表

＜7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 7/3 7/10 7/24 7/31 注)7/17は祝日のため休室です	めざましストレッチ20 9:15～ 担当:水口 ①コンチエシヨニツガサキット45 9:50～ 担当:村上 ②肩こりエクササイズストレッチ30 11:00～ 担当:村上	③ 7/3 7/10 ハルテイス40 13:00～ 担当:猿渡 7/24 7/31 ヨガ50 12:45～ 担当:天生 ④ 7/3 7/10 ハルテイス40 15:40～ 担当:猿渡 7/24 7/31 ヨガセラピー50 15:40～ 担当:天生		
火曜日 7/4 7/11 7/18 7/25	めざましストレッチ20 9:15～ 担当:猿渡 ①ラダートレニング40 9:50～ 担当:村上 ②たいいくの時間40 11:00～ 担当:出口	③ラダートレニング40 15:30～ 担当:村上 ④ハルテイス40 16:20～ 担当:猿渡		
水曜日 7/5 7/12 7/19 7/26	めざましストレッチ20 9:15～ 担当:水口 ①ちやきちやき体操40 10:00～ 担当:出口 ②チエアイス40 11:00～ 担当:出口 注) 7/26は介護予防教室(口腔)のため①②はクロース	③ハリスエクス40 13:30～ 担当:鳥本 ④ピラテイス50 14:30～ 担当:鳥本		
木曜日 7/6 7/13 7/20 7/27	めざましストレッチ20 9:15～ 担当:岡部 ①ヨガ50 10:00～ 担当:天生 ★7/6はチエアイス40 担当:出口 ②コアコンチエシヨニツガ30 11:20～ 担当:松永	③コンチエシヨニツガ40 13:30～ 担当:水口 ④ヨガ50 14:40～ 担当:天生 ★7/6はチエアイス40 担当:出口		
金曜日 7/7 7/14 7/21 7/28	めざましストレッチ20 9:15～ 担当:岡部 ①スピンボール40 10:00～ 担当:鳥本 ②肩こりエクササイズストレッチ30 11:00～ 担当:水口	③スピンボールチエクス40 13:45～ 担当:鳥本 ④ピラテイス50 14:30～ 担当:鳥本		

注)レッスンの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)レッスンの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(ボール・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。

☆問合せ先 0797-31-0628 介護予防センター

芦屋市体育協会のホームページでもご覧になれます。 → <http://www.ashiya-taikyo.jp/index.html>