

介護予防センター グループエクササイズ日程表

<6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 6/5 6/12 6/19 6/26	めざましストレッチ20 9:15～ 担当:水口 ①コンディショニングサ-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 ★6/19は子エアイクササイズ40 担当:出口 ④ヨガセラピー50 15:40～ 担当:天生 ★6/19は子エアイクササイズ40 担当:出口	
火曜日 6/6 6/13 6/20 6/27	めざましストレッチ20 9:15～ 担当:出口 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 6/7 6/14 6/21 6/28	めざましストレッチ20 9:15～ 担当:水口 ①ちやぎやき体操40 10:00～ 担当:出口 ★6/7は体育の時間40 担当:松永 ②子エアイクササイズ40 11:00～ 担当:出口 ★6/7はヨガ 11:00～ 担当:天生 注) 6/28は介護予防教室(栄養)のため①②はクロ-ズ		③バランスイクササイズ30 13:45～ 担当:鳥本 ④ピラテイス50 14:30～ 担当:鳥本	
木曜日 6/1 6/8 6/15 6/22 6/29	めざましストレッチ20 9:15～ 担当:水口 ①ヨガ50 10:00～ 担当:天生 ★6/22は子エアイクササイズ40 担当:出口 ②コアコンディショニング30 11:20～ 担当:松永		③コンディショニング40 13:30～ 担当:水口 ④ヨガ50 14:40～ 担当:天生 ★6/22は子エアイクササイズ40 担当:出口	
金曜日 6/2 6/9 6/16 6/23 6/30	めざましストレッチ20 9:15～ 担当:水口 ①スンパ-ロール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:水口		③スンパ-ロール子エアイクササイズ30 13:45～ 担当:鳥本 ④ピラテイス50 14:30～ 担当:鳥本	

注)レッス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。

☆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>