

# 介護予防センター グループエクササイズ日程表

## <9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 9/4 9/11 9/25 注)9/18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コンディショニングサーキット45 9:50～ 担当:村上 ②肩こりスツキリポールストレッチ30 11:00～ 担当:村上	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ーキット45 9:50～ 担当:村上 ②肩こりスツ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 ★9/4 は ハレテイス50 12:50～ 担当:猿渡 ④ヨガセラピー50 15:40～ 担当:天生 ★9/4 は ハレテイス50 担当:猿渡	③ヨガ50 12:45～ 担当:天生 ★9/4 は ハレテイス50 12:50～ 担当:猿渡 ④ヨガセラピー50 15:40～ 担当:天生 ★9/4 は ハレテイス50 担当:猿渡
火曜日 9/5 9/12 9/19 9/26	めざましストレッチ20 9:15～ 担当:猿渡 ①ラダートレーニング40 9:50～ 担当:村上 ②たいいくの時間40 11:00～ 担当:出口	めざましストレッチ20 9:15～ 担当:猿渡 ①ラダートレーニング40 9:50～ 担当:村上 ②たいいくの時間40 11:00～ 担当:出口	③ラダートレーニング40 15:30～ 担当:村上 ④ハレテイス40 16:20～ 担当:猿渡	③ラダートレーニング40 15:30～ 担当:村上 ④ハレテイス40 16:20～ 担当:猿渡
水曜日 9/6 9/13 9/20 9/27	めざましストレッチ20 9:15～ 担当:水口 ①ちやちやき体操40 10:00～ 担当:出口 ②チエアエクササイズ40 11:00～ 担当:出口 注) 9/27は介護予防教室(運動)のため①②はクローズ	めざましストレッチ20 9:15～ 担当:水口 ①ちやちやき体操40 10:00～ 担当:出口 ②チエアエクササイズ40 11:00～ 担当:出口 注) 9/27は介護予防教室(運動)のため①②はクローズ	③パランスエクササイズ30 13:45～ 担当:鳥本 ④ピラテイス50 14:30～ 担当:鳥本	③パランスエクササイズ30 13:45～ 担当:鳥本 ④ピラテイス50 14:30～ 担当:鳥本
木曜日 9/7 9/14 9/21 9/28	めざましストレッチ20 9:15～ 担当:岡部 ①セルフマッサージ40 10:00～ 担当:水口 9/7 9/21 ヨガ50 10:00～ 担当:天生 9/14 9/28 ②コアコンディショニング30 11:20～ 担当:松永	めざましストレッチ20 9:15～ 担当:岡部 ①セルフマッサージ40 10:00～ 担当:水口 9/7 9/21 ヨガ50 10:00～ 担当:天生 9/14 9/28 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ハレテイス50 14:40～ 担当:猿渡 9/7 9/21 ヨガ50 14:40～ 担当:天生 9/14 9/28	③コンディショニング40 13:30～ 担当:水口 ④ハレテイス50 14:40～ 担当:猿渡 9/7 9/21 ヨガ50 14:40～ 担当:天生 9/14 9/28
金曜日 9/1 9/8 9/15 9/22 9/29	めざましストレッチ20 9:15～ 担当:岡部 ①ズンパゴールド40 10:00～ 担当:鳥本 ②肩こりスツキリポールストレッチ30 11:00～ 担当:水口 注) 9/29は体力測定会実施のため①②はクローズ	めざましストレッチ20 9:15～ 担当:岡部 ①ズンパゴールド40 10:00～ 担当:鳥本 ②肩こりスツキリポールストレッチ30 11:00～ 担当:水口 注) 9/29は体力測定会実施のため①②はクローズ	③ズンパゴールドチエアエクササイズ30 13:45～ 担当:鳥本 ④ピラテイス50 14:30～ 担当:鳥本 注) 9/29は体力測定会実施のため③④はクローズ	③ズンパゴールドチエアエクササイズ30 13:45～ 担当:鳥本 ④ピラテイス50 14:30～ 担当:鳥本 注) 9/29は体力測定会実施のため③④はクローズ

注)レッスンは参加者の体調管理は、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>