

# 介護予防センター グループエクササイズ日程表

## <10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 10/2 10/16 10/23 10/30 注)10/9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コンデインジョニングサーキット45 9:50～ 担当:村上 ②肩こりスリッキリポールストレッチ30 11:00～ 担当:村上	③10/2 パレティス50 12:50～ 担当:猿渡 10/16 ゆったりストレッチ 12:50～ 担当:正井 10/23 10/30 ヨガ50 12:45～ 担当:天生 ④10/2 パレティス50 15:40～ 担当:猿渡 10/16 コンデインジョニング 15:40～ 担当:村上 10/23 10/30 ヨガセラピー50 15:40～ 担当:天生		
火曜日 10/3 10/10 10/17 10/24 10/31	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パレティス40 16:20～ 担当:猿渡		
水曜日 10/4 10/11 10/18 10/25	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) 10/25は介護予防教室(口腔)のため①②はクロース	③パランスエクササイズ30 13:45～ 担当:鳥本 ④ピラティス50 14:30～ 担当:鳥本		
木曜日 10/5 10/12 10/19 10/26	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 ★10/19 セルフマッサージ40 10:00～ 担当:水口 ②コアコンデインジョニング30 11:20～ 担当:松永	③コンデインジョニング40 13:30～ 担当:水口 ④ヨガ50 14:40～ 担当:天生 ★10/19 パレティス50 14:40～ 担当:猿渡		
金曜日 10/6 10/13 10/20 10/27	めざましストレッチ20 9:15～ 担当:岡部 ①スズンパールド40 10:00～ 担当:鳥本 ②肩こりスリッキリポールストレッチ30 11:00～ 担当:水口	③スズンパールドチエアエクササイズ30 13:45～ 担当:鳥本 ④ピラティス50 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に断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>