

介護予防センター グループエクササ

<12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
月曜日 12/4 12/11 12/18 12/25	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 ★12/11 ゆったりストレッチ ④ヨガセラピー50 15:40 ★12/11 コンディショニング
火曜日 12/5 12/12 12/19 12/26	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		③ラダートレーニング40 11: ④バレティス40 11:
水曜日 12/6 12/13 12/20 12/27	めざましストレッチ20 9:15～ 担当:水口 ①ちゃきちゃき体操40 10:00～ 担当:出口 ②チェアエクササイズ40 11:00～ 担当:出口		③バランスエクササイズ30 ④ピラティス50 14:30～
木曜日 12/7 12/14 12/21 12/28 注)12/28は15:45に閉室します	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 ★12/14 セルフマッサージ40 10:00～ 担当:水口 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: ④ヨガ50 14:40～ 担当 ★12/14 バレティス50
金曜日 12/1 12/8 12/15 12/22	めざましストレッチ20 9:15～ 担当:岡部 ①ズンバゴールド40 10:00～ 担当:島本 ②肩こりスッキリポールストレッチ30 11:00～ 担当:水口		③ズンバゴールドチェアエクサ ④ピラティス50 14:30

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

トイズ日程表

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。
担当:天生 予40 12:50~ 担当:正井 ~ 担当:天生 グ40 15:40~ 担当:村上
5:30~ 担当:村上 6:20~ 担当:猿渡
13:45~ 担当:鳥本 担当:鳥本
:30~ 担当:水口 担当:天生 14:40~ 担当:猿渡
サイズ30 13:45~ 担当:鳥本 ~ 担当:鳥本

い。
。