

## 介護予防センター グループエクササイズ日程表

### <1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 1/15 1/22 1/29	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肩こりスクワットボールストレッチ30 11:00～ 担当:村上		③1/15 コンディショニング40 12:45～ 担当:村上 1/22 1/29 ゆったりストレッチ40 12:45～ 担当:正井 ④1/22 コンディショニング40 15:40～ 担当:村上 1/29 コアコンディショニング 15:40～ 担当:松永 ※1/15は④はクローズします	
火曜日 1/8 1/18 1/23 1/30	めざましストレッチ20 9:15～ 担当:藤波 ①ラダートレーニング40 9:50～ 担当:村上 ②たいいぐの時間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バレティム40 16:20～ 担当:藤波	
水曜日 1/10 1/17 1/24 1/31	めざましストレッチ20 9:16～ 担当:水口 ①ちやぢちやぢ体投40 10:00～ 担当:出口 ②チェアエクササイズ40 11:00～ 担当:出口 注) 1/24は介護予防教室(口體)のため②はクローズ		③バランスエクササイズ30 13:45～ 担当:島本 ④ピラティス50 14:30～ 担当:島本	
木曜日 1/4 1/11 1/18 1/25	めざましストレッチ20 9:15～ 担当:岡部 ①1/4 1/11 10:00～ 体育の時間40 担当:出口 1/18 1/25 10:00～ ボールストレッチ30 担当:水口 ②コアコンディショニング30 11:15～ 担当:松永		③コンディショニング40 13:30～ 担当:水口 ④1/4 1/11 ピラティス40 14:40～ 担当:藤波 1/18 ボールストレッチ30 14:40～ 担当:水口 1/25 コンディショニング40 14:40～ 担当:村上	
金曜日 1/5 1/12 1/19 1/26	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:島本 ②肩こりスクワットボールストレッチ30 11:00～ 担当:水口		③ズンパゴールドチェアエクササイズ30 13:45～ 担当:島本 ④ピラティス50 14:30～ 担当:島本	

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>