

介護予防センター グループエクササイズ日程表

<3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 3/5 3/12 3/19 2/26	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～ 担当:天生 ※ 3/5 ゆったりストレッチ40 担当:正井 ※ 3/26 パレティス40 担当:猿渡 ④ヨガセラピー50 15:40～ 担当:天生 ※ 3/5 コンディショニング40 担当:村上 ※ 3/26 パレティス40 担当:猿渡
火曜日 3/6 3/13 3/20 3/27	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 ※ 3/6は 深呼吸体操(新)30 担当:岡部
水曜日 3/7 3/14 3/28 ※21日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 13:45～ 担当:鳥本 ④ピラティス50 14:30～ 担当:鳥本
木曜日 3/1 3/8 3/15 3/22 3/29	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 ②コアコンディショニング30 11:20～ 担当:松永 注) 3/29は体力測定開催のため①②はお休みです	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 注) 3/29は体力測定開催のため③④はお休みです
金曜日 3/2 3/9 3/16 3/23 3/30	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: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ズンバゴールドチェアエクササイズ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>

