

介護予防センター グループエクササイズ日程表

<11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 11/11 11/18 11/25 ※11/4は祝日のためお休みです	めざましストレッチ20 9:15～ 担当:谷尻 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 ※11/18 元祖たいいくの時間40 担当:松永 ④ヨガセラピー50 15:40～ 担当:天生 ※11/18 まったりストレッチ40 担当:谷尻
火曜日 11/5 11/12 11/19 11/26	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 15:15～ 担当:村上 ④バレティス40 16:10～ 担当:猿渡
水曜日 11/6 11/13 11/20 11/27	めざましストレッチ20 9:15～ 担当:中川 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 ※11/27は介護予防教室(栄養)開催 ①②はお休み	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 ⑤椅子ヨガ45 15:45～ 担当:中川
木曜日 11/7 11/14 11/21 11/28	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 ※11/21 ゆったり体操40 担当:岡部 ②コアコンディショニング30 11:20～ 担当:松永 ※11/21 まったりストレッチ40 担当:谷尻	③ボイス&ボディトレーニング40 13:30～ 担当:岡部 ④ヨガ50 14:40～ 担当:天生 ※11/21 バレティス50 担当:猿渡
金曜日 11/1 11/8 11/15 11/22 11/29	めざましストレッチ20 9:15～ 担当:岡部 ①いっしょに踊ろう40 9:40～ 担当:出口 ②ヨガ50 10:50～ 担当:高橋 ※11/8 ポールストレッチ30 担当:岡部	③ズンバゴールドチェアエクササイズ40 13:30～ 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>