

# ショートレッスン予定表(2月)

|     |      | 10:30~11:00    | 14:00~14:40 |
|-----|------|----------------|-------------|
|     | 1 水  |                |             |
|     | 2 木  | ストレッチ30        | お腹すっきり      |
|     | 3 金  |                | 体幹エクササイズ    |
|     | 4 土  |                |             |
|     | 5 日  |                |             |
| 体組成 | 6 月  |                |             |
|     | 7 火  | ストレッチ30        | 足腰強化        |
|     | 8 水  |                |             |
|     | 9 木  | ストレッチ30        | 美姿勢で腰痛予防    |
|     | 10 金 |                | お腹すっきり      |
|     | 11 土 |                |             |
|     | 12 日 |                |             |
|     | 13 月 |                |             |
|     | 14 火 | ストレッチ30        | 体幹エクササイズ    |
|     | 15 水 |                |             |
|     | 16 木 | ストレッチ30        | 足腰強化        |
|     | 17 金 | 3月分予約受付開始(9時~) | 美姿勢で腰痛予防    |
|     | 18 土 |                |             |
|     | 19 日 |                |             |
|     | 20 月 | 休館日            |             |
| 体組成 | 21 火 | ストレッチ30        | お腹すっきり      |
|     | 22 水 |                |             |
|     | 23 木 | ストレッチ30        | 体幹エクササイズ    |
|     | 24 金 |                | 足腰強化        |
|     | 25 土 |                |             |
|     | 26 日 |                |             |
|     | 27 月 |                |             |
|     | 28 火 | ストレッチ30        | 美姿勢で腰痛予防    |

\* 午後のレッスンは予約が必要になります。3月分予約は2月17日受付開始  
レッスンの予約は月6回までとなります。

\* 午前のレッスンは当日10時から先着順受付。予約不要です。

トレーニング室利用の際は運動できる服装、室内用シューズをお持ちください。

中央体育館 TEL(092)741-0301