

# 健康棟トレーニングスケジュール

一般 アクアス会員	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
			1 「祝日レッスン」  18:00迄営業	2 「祝日レッスン」 かんたんエアロ 14:00-14:50  18:00迄営業	3 ストレッチ 11:30-12:00 ロコトレ&ストレッチ 15:00-15:30 サーキットトレーニング 19:20-19:50	4 ストレッチ 11:30-12:00 脂肪燃焼エアロ 13:30-14:20	5 「祝日レッスン」 ストレッチヨガ 10:30-11:15  18:00迄営業
		6 「祝日レッスン」 アロマストレッチ 14:00-14:45  18:00迄営業	7 休館日	8 13:00～営業 かんたんリズム体操 14:00-14:30 姿勢改善ストレッチ 15:00-15:30	9 13:00～営業 ボール筋トレ 14:00-14:30 ストレッチヨガ 15:00-15:45 ボディメイクエクササイズ 19:30-20:15	10 (町)ふれあいウォーキング 9:00-10:00 体脂肪測定 10:30-11:30 コレカラ体操教室 13:30-14:30 ストレッチ 11:30-12:00 ロコトレ&ストレッチ 15:00-15:30 サーキットトレーニング 19:20-19:50	11 ストレッチ 11:30-12:00 脂肪燃焼エアロ 13:30-14:20
<b>営業時間</b> (トレーニング)  火金土 10:00～21:00 水 木 13:00～21:00 日 祝 10:00～18:00  休館日 毎週月曜日 但し、その日が祝日の時は 次の平日がお休みです。	13 休館日	14 ウェープリングストレッチ 11:45-12:30 ゆっくりステップ 14:00-14:45 関節スッキリ体操 15:00-15:30 シェイプ筋トレ 19:15-19:55	15 13:00～営業 (町)1歳6か月児健診 13:15-16:00	16 13:00～営業 ボール筋トレ 14:00-14:30 ストレッチヨガ 15:00-15:45 ボディメイクエクササイズ 19:30-20:15	17 ストレッチ 11:30-12:00 コレカラ体操教室 13:30-14:30 ロコトレ&ストレッチ 15:00-15:30 サーキットトレーニング 19:20-19:50	18 体力測定 10:00-11:00 ストレッチ 11:30-12:00 脂肪燃焼エアロ 13:30-14:20	19 コアトレーニング 10:30-11:00 ストレッチ 11:30-12:00 15:30-16:00  18:00迄営業
	20 休館日	21 ウェープリングストレッチ 11:45-12:30 ゆっくりステップ 14:00-14:45 関節スッキリ体操 15:00-15:30 シェイプ筋トレ 19:15-19:55	22 13:00～営業 体力測定 13:00-14:00 かんたんリズム体操 14:00-14:30 姿勢改善ストレッチ 15:00-15:30	23 13:00～営業 ボール筋トレ 14:00-14:30 ストレッチヨガ 15:00-15:45 ボディメイクエクササイズ 19:30-20:15	24 ストレッチ 11:30-12:00 コレカラ体操教室 13:30-14:30 ロコトレ&ストレッチ 15:00-15:30 サーキットトレーニング 19:20-19:50	25 ストレッチ 11:30-12:00 脂肪燃焼エアロ 13:30-14:20	26 コアトレーニング 10:30-11:00 ストレッチ 11:30-12:00 15:30-16:00  18:00迄営業
<b>お問い合わせ</b>  大木町健康福祉センター ☎0944-33-2013  アクアススポーツクラブ ☎0944-75-8171   はじめやすいスポーツクラブ http://www.aqus.spclub.jp	27 休館日	28 ウェープリングストレッチ 11:45-12:30 ゆっくりステップ 14:00-14:45 関節スッキリ体操 15:00-15:30 シェイプ筋トレ 19:15-19:55	29 13:00～営業 かんたんリズム体操 14:00-14:30 姿勢改善ストレッチ 15:00-15:30	30 13:00～営業 (町)乳幼児健診 13:15-16:00 ボディメイクエクササイズ 19:30-20:15	31 ストレッチ 11:30-12:00 コレカラ体操教室 13:30-14:30 ロコトレ&ストレッチ 15:00-15:30 サーキットトレーニング 19:20-19:50		

※初めてご利用の方は、【新規体験利用】を受けてください。随時受け付けております。

健康棟は大木町主催の事業を優先していますので、(町)保健事業により教室の中止変更があります。館内掲示やスケジュールをご確認ください。

