

4月 士幌町総合研修センター レッスンプログラム

士幌町総合研修センター休館日
1日・8日・15日・22日・29日

月曜日		火曜日	水曜日		木曜日	金曜日		土曜日	日曜日
トレーニング室	研修室		トレーニング室	研修室	研修室	トレーニング室	研修室		
13:00		研修センター休館日							
30	13:15-13:45 コアトレーニング 西村 時間変更			13:00-13:45 DISCO WORLD 金徳 	13:00-13:45 ノルディック ウォーキング 菅野 	13:15-13:45 いきいきリズム 服部 時間変更			
14:00	14:00-14:30 ストレッチ 西村 時間変更 内容変更								
30				14:00-14:30 ポールde筋膜リリース 金徳	14:00-14:45 Q-Ren ボディメンテナンス 菅野	14:00-14:30 コアトレーニング 服部 時間変更 内容変更			
15:00									
30									
16:00									
30									
17:00	体力測定 随時受付			体力測定 随時受付			体力測定 随時受付		
30									
18:00									
30									
19:00						19:00-19:30 コアトレーニング 西村 時間変更 内容変更			
30	19:30-20:00 コアトレーニング								
20:00						19:45-20:15 ストレッチ 西村 時間変更 内容変更			
30				20:00-21:00 ZUMBA 三間 					
21:00									

SOKEN LESSON PROGRAM APR

**トレーニング室
利用時間**

- 月・水・金曜日
13:00～21:00
- 木曜日
9:00～12:00

体力測定
月・水・金曜日
15:00～19:00
※18:30までにお申し出ください
あなたの体力年齢を
診断します!!

道具個数

ポールde筋膜リリース用
ポール 10組

ノルディックウォーキング用
スティック 10組

ご自身でお持ちの方は出来るだけ
ご持参ください。

定員人数

トレーニング室 8名
研修室 20名

- レッスンを途中で抜ける場合は、事前に担当インストラクターにお知らせください。
- 開始時間を5分以上超えるレッスンの途中参加は、安全面を考慮し禁止とします。
- レッスン開催中、携帯電話は音が出ないように設定ください。また、途中で電話に出る行為は他の参加者様の迷惑になる為、お控えください。

上靴が必要なレッスンには、レッスン名の左上に、以下のマークが付いています



皆様のご来館
お待ちしております