

Wellness Program

1月スケジュール



日	月	火	水	木	金	土
★ 毎月実施しています。 ホームページに掲載します。 ※都合により内容を変更する場合がありますので 予めご了承ください。			1	2	3	4
			元旦			コンディショニング系 有酸素運動系 筋トレ系
5	6	7	8	9	10	11
	14:00~14:50 脂肪燃焼エアロ	14:00~14:50 お腹引き締め トレーニング	9:20~9:50 ストレッチ30	10:00~10:50 ゴルフに役立つ ストレッチ		10:00~10:50 脂肪燃焼 トレーニング
12	13	14	15	16	17	18
		14:00~14:50 姿勢改善術	9:20~9:50 ストレッチ30			10:00~10:50 チアダンス
19	20	21	22	23	24	25
	14:00~14:50 呼吸筋ストレッチ		9:20~9:50 ストレッチ30	10:00~10:50 フラALOHAダンス		10:00~10:50 太極舞
26	27	28	29	30	31	2/1
			9:20~9:50 ストレッチ30	10:00~10:50 コンチネンスケア	14:00~15:15 ピラティス& リラックスヨガ	10:00~10:50 リンパトーンストレッチ & マッサージ



新年特別企画!

2025

お年玉ビンゴカード

実施期間2025/1/6~2/1

- ・1月のプログラムに参加してスタンプをGET!
- ・タテ・ヨコ・ナメのどれか1列が揃ったら550円券1枚プレゼント
- ・プログラム名が2つある枠はどちらかに参加で1スタンプ

No.	名前
-----	----

ストレッチ30 or 1/7 お腹引き締め トレーニング	1/9 ゴルフに役立つ ストレッチ or 2/1 リンパトーンストレッチ & マッサージ	ストレッチ30 or 1/18 チアダンス
1/14 姿勢改善術	1/31 ピラティス& リラックスヨガ	1/23 フラALOHAダンス or 1/30 コンチネンスケア
ストレッチ30 or 1/25 太極舞	1/6 脂肪燃焼エアロ or 1/20 呼吸筋ストレッチ	ストレッチ30 or 1/11 脂肪燃焼 トレーニング

