2017年 4月

Life support サンルーナリハビリプログラム

＊プログラムが変更になる場合あります。お知らせをご確認して
＊イベントのお知らせは掲示板にて確認してください

訓練名	内容	定員	注意
TRX	スリング運動で全身のストレッチと筋トレを行うクラス	定員18名	人数が超える場合は抽選 お一人１日２回まで
アクアエクササイズ	ウォーキング・ストレッチを中心とした水中運動クラス	定員10名	人数が超える場合は抽選 連続での参加はできません
水治運動療法	専門指導員による水中リハビリクラス	定員10名	人数が超える場合は抽選 連続での参加はできません
トレーニングジム	自分専用の運動プログラムで体力向上を行うクラス	随時できます	人数が多い時はゆずり合って使ってください

変　更
9:45
TRX①
10:15
プール
13:00
TRX③
13:30
スタジオ

1週目				月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	1	土曜日	2	日曜
今週のイベント															休館日	
午前	T	9:30～9:45														
	P	10:00～10:30														
	T	10:30～10:45														
	P	11:00～11:30														
	G	10:00～11:30														
午後	T	13:00～13:15														
	P	13:30～14:00														
	T	14:00～14:15														
	P	14:30～15:00														
	G	13:00～15:00														

			3	月曜日	4	火曜日	5	水曜日	6	木曜日	7	金曜日	8	土曜日	9	日曜
今週のイベント															休館日	
午前	T	9:30～9:45	TRX①		TRX①		TRX①		TRX①		TRX①		TRX①			
		10:00～10:15	TRX②		TRX②		TRX②		TRX②		TRX②		TRX②			
	P	10:15～10:45	アクアエクササイズ		水治運動療法		アクアエクササイズ		水治運動療法		アクアエクササイズ		水治運動療法			
		11:00～11:30	水治運動療法		アクアエクササイズ		水治運動療法		アクアエクササイズ		水治運動療法		アクアエクササイズ			
	G	10:00～11:30	トレーニングジム		トレーニングジム		トレーニングジム		トレーニングジム		トレーニングジム		トレーニングジム			
午後	T	13:00～13:15	TRX③		TRX③		TRX③		TRX③		TRX③		TRX③			
		13:30～13:45	TRX④		TRX④		TRX④		TRX④		TRX④		TRX④			
	P	13:45～14:15	水治運動療法		アクアエクササイズ		水治運動療法		アクアエクササイズ		水治運動療法		アクアエクササイズ			
		14:30～15:00	アクアエクササイズ		水治運動療法		アクアエクササイズ		水治運動療法		アクアエクササイズ		水治運動療法			
	G	13:00～15:00	トレーニングジム		トレーニングジム		トレーニングジム		トレーニングジム		トレーニングジム		トレーニングジム			

2週目			10	月曜日	11	火曜日	12	水曜日	13	木曜日	14	金曜日	15	土曜日	16	日曜
今週のイベント			体力測定ウィーク												休館日	
午前	T	9:30～9:45	TRX①		TRX①		TRX①		TRX①		TRX①		TRX①			
		10:00～10:15	TRX②		TRX②		TRX②		TRX②		TRX②		TRX②			
	P	10:15～10:45	アクアエクササイズ		水治運動療法		アクアエクササイズ		水治運動療法		アクアエクササイズ		水治運動療法			
		11:00～11:30	水治運動療法		アクアエクササイズ		水治運動療法		アクアエクササイズ		水治運動療法		アクアエクササイズ			
	G	10:00～11:30	トレーニングジム		トレーニングジム		トレーニングジム		トレーニングジム		トレーニングジム		トレーニングジム			
午後	T	13:00～13:15	TRX③		TRX③		TRX③		TRX③		TRX③		TRX③			
		13:30～14:00	TRX④		TRX④		TRX④		TRX④		TRX④		TRX④			
	P	13:45～14:15	水治運動療法		アクアエクササイズ		水治運動療法		アクアエクササイズ		水治運動療法		アクアエクササイズ			
		14:30～15:00	アクアエクササイズ		水治運動療法		アクアエクササイズ		水治運動療法		アクアエクササイズ		水治運動療法			
	G	13:00～15:00	トレーニングジム		トレーニングジム		トレーニングジム		トレーニングジム		トレーニングジム		トレーニングジム			

3週目			17	月曜日	18	火曜日	19	水曜日	20	木曜日	21	金曜日	22	土曜日	23	日曜
今週のイベント			体力測定ウィーク												休館日	
午前	T	9:30～9:45	TRX①		TRX①		TRX①		TRX①		TRX①		TRX①			
		10:00～10:15	TRX②		TRX②		TRX②		TRX②		TRX②		TRX②			
	P	10:15～10:45	アクアエクササイズ		水治運動療法		アクアエクササイズ		水治運動療法		アクアエクササイズ		水治運動療法			
		11:00～11:30	水治運動療法		アクアエクササイズ		水治運動療法		アクアエクササイズ		水治運動療法		アクアエクササイズ			
	G	10:00～11:30	トレーニングジム		トレーニングジム		トレーニングジム		トレーニングジム		トレーニングジム		トレーニングジム			
午後	T	13:00～13:15	TRX③		TRX③		TRX③		TRX③		TRX③		TRX③			
		13:30～14:00	TRX④		TRX④		TRX④		TRX④		TRX④		TRX④			
	P	13:45～14:15	水治運動療法		アクアエクササイズ		水治運動療法		アクアエクササイズ		水治運動療法		アクアエクササイズ			
		14:30～15:00	アクアエクササイズ		水治運動療法		アクアエクササイズ		水治運動療法		アクアエクササイズ		水治運動療法			
	G	13:00～15:00	トレーニングジム		トレーニングジム		トレーニングジム		トレーニングジム		トレーニングジム		トレーニングジム			

4週目			24	月曜日	25	火曜日	26	水曜日	27	木曜日	28	金曜日	29	土曜日	30	日曜
今週のイベント															休館日	
午前	T	9:30～9:45	TRX①		TRX①		TRX①		TRX①		TRX①		TRX①			
		10:00～10:15	TRX②		TRX②		TRX②		TRX②		TRX②		TRX②			
	P	10:15～10:45	アクアエクササイズ		水治運動療法		アクアエクササイズ		水治運動療法		アクアエクササイズ		水治運動療法			
		11:00～11:30	水治運動療法		アクアエクササイズ		水治運動療法		アクアエクササイズ		水治運動療法		アクアエクササイズ			
	G	10:00～11:30	トレーニングジム		トレーニングジム		トレーニングジム		トレーニングジム		トレーニングジム		トレーニングジム			
午後	T	13:00～13:15	TRX③		TRX③		TRX③		TRX③		TRX③		TRX③			
		13:30～14:00	TRX④		TRX④		TRX④		TRX④		TRX④		TRX④			
	P	13:45～14:15	水治運動療法		アクアエクササイズ		水治運動療法		アクアエクササイズ		水治運動療法		アクアエクササイズ			
		14:30～15:00	アクアエクササイズ		水治運動療法		アクアエクササイズ		水治運動療法		アクアエクササイズ		水治運動療法			
	G	13:00～15:00	トレーニングジム		トレーニングジム		トレーニングジム		トレーニングジム		トレーニングジム		トレーニングジム			