

2022年2月吉日

ウェルネス体操会員各位

株式会社ファイブM

レッスントイム変更のお知らせ

拝啓

平素より当クラブに多大なるご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。
日頃の新型コロナウイルス感染対策にもご理解とご協力を賜り、重ねて御礼申し上げます。

講習料改定含め、度々変更のお知らせとなり申し訳ありませんが、4月からレッスントイムとクラス名を変更させていただきます。今回の変更はより多くの方に分かりやすいクラス名を考えさせていただきました。また新型コロナウイルスの影響も大きく、多くの方がお休みされている事もあり、非常に少人数のクラスがございます。その現状を踏まえ、一部のクラスを廃止またはレッスン内容を変更させていただきます。

ご利用いただいております会員様にはご不便をお掛けいたしますこと心よりお詫び申し上げます。何卒ご理解賜ります様お願い申し上げます。詳細はレッスントイム表をご参照ください。

クラス名変更のクラス

筋トレ・ストレッチクラス

バランス	➡	基礎
やさしい	➡	初級
ベーシック	➡	中級
パワフル	➡	上級

ストレス解消ストレッチクラス

疲労回復ボテイコア	➡	ダンベル
やさしいストレッチ	➡	ソフトチューブ
快身ストレッチ	➡	リラクゼーション
バーストレッチ	➡	オリジナルバー

※廃止クラス（水曜日 13 時~と金曜日 14 時~）につきましては今後イベント等の時間に利用させていただく予定です。

※パーソナル筋トレ、リラクストレッチ、癒しセッション、足指ストレッチを3月1日より予約制とさせていただきます。次回の予約を口頭又はお電話にて承ります。事前に毎週の固定予約も承りますので何卒ご協力をお願いいたします。予約枠が空いている場合は当日でも承りますが、予約優先とさせていただきますのでご了承くださいませ。

今後共、より内容を充実し皆様の健康維持のサポートに誠心誠意努めさせていただきますので、引き続きご愛顧くださいます様お願い申し上げます。

敬具

四条本校ウェルネス体操コース レッスンタイム 2022年4月～

	月	火	水	木	金	土	
10:05	筋トレ・ストレッチ 中級 ★★★★	筋トレ・ストレッチ 基礎 ★★	筋トレ・ストレッチ 中級 ★★★★	筋トレ・ストレッチ 初級 ★★★	筋トレ・ストレッチ 基礎 ★★	筋トレ・ストレッチ 中級 ★★★★	10:05
11:05	予防改善 ひざと腰痛 ★★★	予防改善 腰痛 ★★★	ストレッチ ソフトチューブ ★★	予防改善 ひざと腰痛 ★★★	予防改善 腰痛 ★★★	予防改善 背すじアップ ★★★	11:05
12:00	シニア30分 ひざ痛	シニア30分 健脚	シニア30分 全身	シニア30分 腰痛	シニア30分 健脚	シニア30分 全身	12:00
13:05	ストレッチ ダンベル ★★★	予防改善 ひざ痛 ★★★		予防改善 健脚 ★★★	予防改善 ひざ痛 ★★★	筋トレ・ストレッチ 初級 ★★★	13:05
14:05	筋トレ・ストレッチ 基礎 ★★	筋トレ・ストレッチ 初級 ★★★★	筋トレ・ストレッチ 中級 ★★★★	筋トレ・ストレッチ 基礎 ★★		予防改善 肩こり ★★★★★	14:05
						筋トレ・ストレッチ 上級 ★★★★★	15:05
						ストレッチ リラクゼーション ★	16:05
18:05	ストレッチ ソフトチューブ ★★	ストレッチ オリジナルバー ★★	予防改善 ひざと腰痛 ★★★	ストレッチ オリジナルバー ★★	予防改善 腰痛 ★★★		18:05
19:05	筋トレ・ストレッチ 初級 ★★★	筋トレ・ストレッチ 上級 ★★★★★		筋トレ・ストレッチ 上級 ★★★★★			19:05
20:00							20:00

※時間表記はレッスン開始時間です。

※30分クラスは月～土12:00～12:30です。その他のクラスが55分クラスです。

※55分クラスの強度： 強度低い★ → → → ★★★★★ 強度高い