

2022年9月吉日

ウェルネス体操 会員各位

## レッスントイム変更に関するお知らせ

平素は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。  
なかなか終息しないコロナ禍にも関わらず、当クラブのウェルネス体操コースにお通  
いくださっている会員様に、スタッフ一同深く感謝申し上げます。

さて、2022年10月よりさらに予約クラスを幅広い皆様にご選択していただきやす  
くなりますよう、一部レッスントイムを変更させていただきます。これまでのクラス  
にご愛着のある皆様には大変ご不便をおかけいたしますが、新たなクラスにもぜひご  
挑戦いただきますようお願い申し上げます。

また、これまで以上に会員様のお身体をサポートに力を注ぐため、映像を用いての  
レッスンも取り入れてまいります。少しでも多く補助に回れるようにと、設備を整え  
てまいりました。準備が出来次第少しずつ進めていきますので、楽しみにお待ちくだ  
さいませ。

鮮度ある、楽しく、効果のあるクラスを目指し、今後ともスタッフ一同精進してま  
いります。何卒ご理解ご協力賜りますようお願い申し上げます。

レッスントイムの変更箇所につきましては、下記をご参照ください。尚、2022年  
10月からのレッスントイム表は裏面をご覧くださいませ。

### ● 現クラス

### ● 2022年10月より

火曜日 18:05	ストレッチ【オリジナルバー】	➡	予防改善【肩こり】
木曜日 19:05	筋トレ・ストレッチ【上級】	➡	筋トレ・ストレッチ【中級】

株式会社ファイブ M

四条本校ウェルネス体操コース レッスンタイム 2022年10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 ★★	予防改善 肩こり ★★★★★	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 中級 ★★★★★			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