

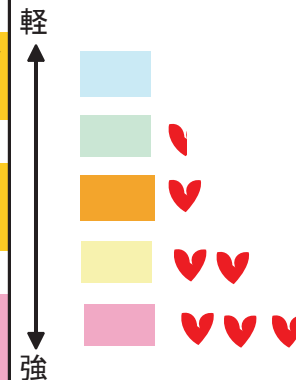


# クラスメニュー時間表 12月



	月	火	水	木	金	土
朝	10:30~10:50 (20) * 疾患別トレーニング 首/肩 <b>定員制!</b>	10:10~10:50 (40) オールト筋トレ ペットボトル体操	10:30~11:00 (30) * イス体操 末	10:30~11:00 (30) * ボクササイズ 小	10:10~10:50 (40) オールト筋トレ レクリエーションイス体操	10:00~10:30 (30) 疾患別トレーニング 膝・踵 <b>定員制!</b> 6
	11:00~11:30 (30) * バランスボール 片	11:00~11:40 (40) * ビギナーズエアロ 蔵	11:10~11:40 (30) * ダンベルサーキット 高	11:10~11:30 (20) * アロマストレッチ	11:00~11:45 (45) シェイプUPエアロ 蔵	10:40~11:10 (30) * バランスボール 片 13
	11:40~12:20 (40) * ☆ピラティス 峠	11:50~12:10 (20) * アロマストレッチ			11:55~12:15 (20) アロマストレッチ 蔵	10:40~11:20 (40) * ☆ピラティス 峠
昼	14:00~14:40 (40) * ☆ピラティス 峠	14:00~14:30 (30) * バランスボール 片 <b>定員制!</b>	14:00~14:30 (30) * イス体操 末	14:00~14:45 (45) * シェイプUPエアロ 蔵	14:00~14:30 (30) * SAQトレーニング	20 10:40~11:10 (30) * ボクササイズ 小
		14:40~15:00 (20) * アロマストレッチ	14:40~15:10 (30) * ストレッチポール	14:55~15:15 (20) アロマストレッチ	14:40~15:00 (20) アロマストレッチ	27 10:40~11:20 (40) * ビギナーズエアロ
夜		19:30~19:50 (20) * アロマストレッチ				11:10~11:25 (15) ☆割れよ腹筋!!
	20:00~20:30 (30) ストレッチポール		19:30~20:00 (30) * ストレッチポール	20:00~20:20 (20) * アロマストレッチ		11:25~11:45 (20) ストレッチ

運動強度の目安表



←ピラティス・エアロの場合は11:20~となります



担当者  
蔵→蔵本 千帆 小→小原 雄二 峠→小峠 剣太郎  
末→末永 友里香 片→片岡 慎一 高→高橋 達人  
※都合により担当者が変わる場合があります。

☆・・・体幹エクササイズクラスです  
\*・・・変更のあったクラスです

## ★土曜日のクラスメニュー

6日 バランスボール  
13日 ピラティス  
20日 ボクササイズ  
27日 ビギナーズエアロ

## ★クリスマスイベント★

23日(火)振替休日  
11:00~11:45 クリスマスエアロ  
クリスマスミュージック  
にあわせて  
レッツエアロ♪♪



楽しい仮装  
大歓迎!!