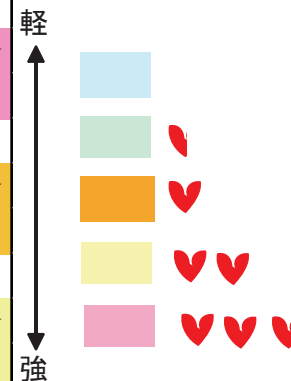


クラスメニュー時間表 1月

	月	火	水	木	金	土
朝	10:30~10:50 (20) 疾患別トレーニング 首/肩 定員制!	10:10~10:50 (40) オールド筋トレ 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) オールド筋トレ 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・腰
	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	11:10~11:40 (30)* ストレッチポール	11:00~11:45 (45) シェイプUPエアロ 蔵	10:40~11:10 (30) ★ ボクササイズ 小
	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 定員制!	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	10:40~11:20 (40) ★ ビギナーズエアロ
		14:40~15:00(20) アロマストレッチ	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	31 定員制! 10:40~11:10 (30)★ バランスボール 片
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
10日 ボクササイズ
17日 ピラティス
24日 ビギナーズエアロ
31日 バランスボール

★祝日のレッスン★

12日(月)成人の日

10:30~11:00 ダンベルサーキット

11:10~11:30 アロマストレッチ