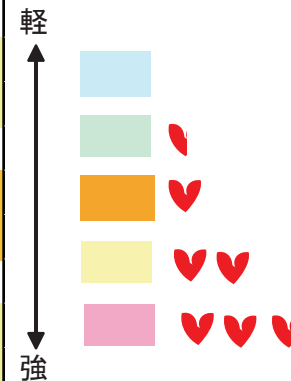


クラスメニュー時間表 2月

	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 7
	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)★ ダンベルサーキット 高 14
	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	10:40~11:10 (30)★ バランスボール 片 21
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) SAQTトレーニング	10:40~11:20 (40) ★ ビギナーズエアロ 28 定員制!
		14:40~15:00(20) アロマストレッチ		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	10:40~11:10 (30) ★ ボクササイズ 小 ←ピラティス・エアロの 場合は11:20~となりませ
						11:10~11:25 (15) ☆割れよ腹筋!! 11:25~11:45 (20) ストレッチ
夜		19:30~19:50(20) アロマストレッチ				
	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		

運動強度の目安表



←ピラティス・エアロの
場合は11:20~となりませ

☆12周年記念ウィーク☆

2/23(月)~2/28(土)に色々なクラスが登場!
詳細は別紙にて。お楽しみに!!

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★
7日 ダンベルサーキット
14日 バランスボール
21日 ボクササイズ
28日 ビギナーズエアロ

★祝日のレッスン★
11日(水)建国記念の日
10:30~11:00 ボクササイズ
11:10~11:30 アロマストレッチ