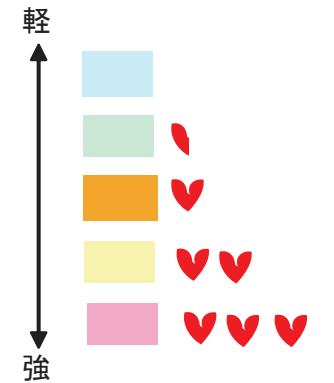


# クラスメニュー時間表 4月

	月	火	水	木	金	土
朝	10:30~10:50 (20) 疾患別トレーニング 首/肩 ※4/6はバランスボール	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 4・25
	11:00~11:30 (30)* SAQTトレーニング 澤 11:40~12:20 (40) ☆ピラティス 峠	11:00~11:40 (40) ビギナーズエアロ 蔵 11:50~12:10(20) ヒーリングストレッチ	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 11:55~12:15(20) ヒーリングストレッチ	10:40~11:20 (40) ★ ビギナーズエアロ 11 10:40~11:10 (30)★ SAQTトレーニング 澤
	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! 14:40~15:00(20) ヒーリングストレッチ	14:00~14:30 (30) イス体操 末 14:40~15:10 (30) ストレッチポール	14:00~14:45 (45) シェイプUPエアロ 蔵 14:55~15:15 (20) ヒーリングストレッチ	14:00~14:30 (30)* ボクササイズ 小 14:40~15:00 (20) ヒーリングストレッチ	18 10:40~11:10 (30) ★ ボクササイズ 小 11:10~11:25 (15) ☆割れよ腹筋!! 11:25~11:45 (20) ストレッチ
夜	20:00~20:30(30) ストレッチポール	19:30~19:50 (20) ヒーリングストレッチ	19:30~20:00 (30) ストレッチポール	20:00~20:20 (20) ヒーリングストレッチ		

運動強度の目安表



←ピラティス・エアロの場合は11:10~となります

**★土曜日のクラスメニュー**

**4・25日 ビギナーズエアロ**  
**11日 SAQTトレーニング**  
**18日 ボクササイズ**

**★祝日のクラスメニュー**

**29日(水)昭和の日**  
**10:30~11:10 ビギナーズエアロ**  
**11:20~11:40 ヒーリングストレッチ**

**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  
澤→澤田 麻綾

※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