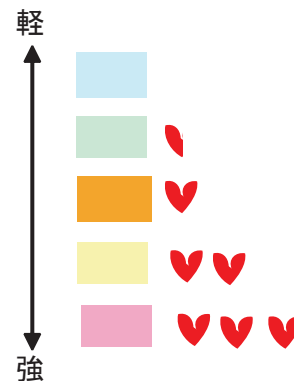


# クラスメニュー時間表 7月

	月	火	水	木	金	土
朝	10:30~10:50 (20) 疾患別トレーニング 首/肩	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	10:30~11:00 (30) バランスボール 片	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) SAQトレーニング 澤	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	11:00~11:40 (40) 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) ヒーリングストレッチ			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 佐
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	14:00~14:30 (30) イス体操	14:00~14:40 (40) ビギナーズエアロ	14:00~14:30 (30) ボクササイズ 小	18 10:40~11:10 (30)★ SAQトレーニング 澤
		14:40~15:00(20) ヒーリングストレッチ	14:40~15:10 (30) ストレッチポール	14:55~15:15 (20) ヒーリングストレッチ	14:40~15:00 (20) ヒーリングストレッチ	25 10:40~11:20 (40) ★ ビギナーズエアロ 蔵
夜	20:00~20:30(30) ストレッチポール	20:00~20:20(20) ヒーリングストレッチ	20:00~20:30(30) ストレッチポール	20:30~20:50(20) ヒーリングストレッチ		11:10~11:25 (15) ☆割れよ腹筋!!
						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  
川→川上 遥 佐→佐藤 朱美

※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

4日 ボクササイズ

11・25日 ビギナーズエアロ

18日 SAQトレーニング

## ★祝日のクラスメニュー

20日(月)海の日

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