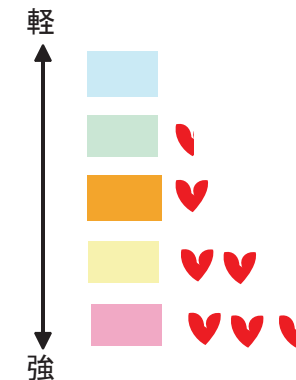


# クラスメニュー時間表 1月

	月	火	水	木	金	土
朝	10:30~10:50 (20) 疾患別トレーニング 首/肩	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	定員制! 10:30~11:00 (30) バランスボール	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) SAQTトレーニング 澤	11:00~11:40 (40) ビギナーズエアロ	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	10:40~11:20 (40) ★ ビギナーズエアロ
	11:40~12:20 (40) ☆ピラティス 崇	11:50~12:10(20) ヒーリングストレッチ			11:50~12:10(20) ストレッチ	10:40~11:20 (40) ★ ☆ピラティス
昼	14:00~14:40 (40) ☆ピラティス 峠	14:00~14:30 (30) SAQTトレーニング 澤	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) * ポール&ピラティス 小	10:40~11:10 (30) ★ ボクササイズ 小
		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	14:50~15:10 (20) ストレッチ	14:40~15:00 (20) ヒーリングストレッチ	10:40~11:10(30)★ ダンベルサーキット 高
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  
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  
川→川上 遥 佐→佐藤 朱美 崇→川原 崇

※都合により担当者が変わる場合があります。

## 祝日クラスメニュー

11日(月)成人の日

10:30~11:00 SAQTトレーニング

11:10~11:30 ストレッチ

## ★土曜日のクラスメニュー

9日 ビギナーズエアロ

16日 ピラティス

23日 ボクササイズ

30日 ダンベルサーキット

☆・・・体幹エクササイズクラスです