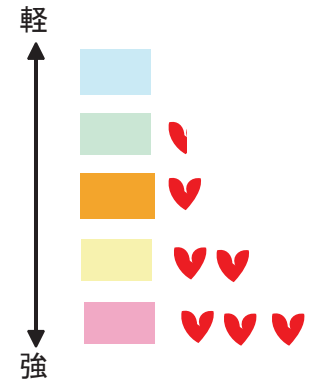


# クラスメニュー時間表 11月

|   | 月                                    | 火                                       | 水                              | 木                             | 金   | 土                                     |
|---|--------------------------------------|---|--------------------------------|-------------------------------|---|---------------------------------------|
| 朝 | 10:30~10:50 (20)<br>疾患別トレーニング<br>首/肩 | 10:10~10:50 (40)<br>オールド筋トレ<br>ペットボトル体操 | 10:30~11:00 (30)<br>イス体操       | 10:30~11:00 (30)<br>バランスボール   | 10:10~10:50 (40)<br>オールド筋トレ<br>レクリエーションイス体操 | 10:00~10:30 (30)<br>疾患別トレーニング<br>膝・腰  |
|   | 11:00~11:30 (30)<br>SAQTトレーニング 澤     | 11:00~11:40 (40)<br>ビギナーズエアロ            | 11:10~11:40(30)<br>ダンベルサーキット 高 | 11:10~11:40 (30)<br>ストレッチポール  | 11:00~11:40 (40)<br>シェイプUPエアロ               | 10:40~11:10(30)★<br>ダンベルサーキット 高       |
|   | 11:40~12:20(40)<br>☆ピラティス 崇          | 11:50~12:10(20)<br>ヒーリングストレッチ           |                                |                               | 11:50~12:10(20)<br>ストレッチ                    | 10:40~11:20 (40) ★<br>☆ピラティス          |
| 昼 | 14:00~14:40 (40)<br>☆ピラティス 峠         | 14:00~14:30 (30)<br>SAQTトレーニング 澤        | 14:00~14:30 (30)<br>イス体操       | 14:00~14:40 (40)<br>ビギナーズエアロ  | 14:00~14:35 (35)<br>ポール & ピラティス 小           | 19<br>10:40~11:10 (30)★<br>SAQTトレーニング |
|   |                                      | 14:40~15:00(20)<br>ヒーリングストレッチ           | 14:40~15:10 (30)<br>ストレッチポール   | 14:50~15:10 (20)<br>ストレッチ     | 14:40~15:00 (20)<br>ヒーリングストレッチ              | 26<br>10:40~11:20 (40) ★<br>ビギナーズエアロ  |
| 夜 | 20:00~20:30(30)<br>ストレッチポール          | 20:00~20:20 (20)<br>ヒーリングストレッチ          | 20:00~20:30(30)<br>ストレッチポール    | 20:30~20:50(20)<br>ヒーリングストレッチ |   | 11:10~11:25 (15)<br>☆割れよ腹筋!!          |
|   |                                      |   |                                |                               |   | 11:25~11:45 (20)<br>ストレッチ             |

定員制!

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

### ★祝日のクラスメニュー

3日(木)文化の日

10:30~11:00 バランスボール

11:10~11:30 ストレッチ

23(水)勤労感謝の日

10:30~11:00 イス体操

11:10~11:30 ストレッチ

### ★土曜日のクラスメニュー

5日 ダンベルサーキット

12日 ピラティス

19日 SAQTトレーニング

26日 ビギナーズエアロ

担当者

小→小原 雄二 峠→小峠 剣太郎 末→末永 友里香  
久→久保 聖亮 高→高橋 達人 澤→澤田 麻綾  
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