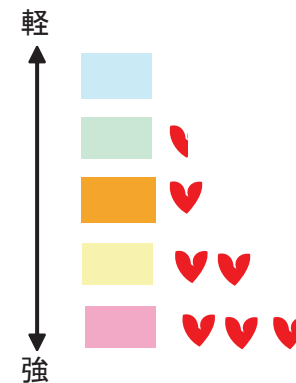


クラスメニュー時間表 5月

	月	火	水	定員制！ 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 拓	10:10~10:50 (40) オールド筋トレ レクリエーションイス体操	10:10~10:30 (20) 疾患別トレーニング 膝・腰 6
	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	11:10~11:40(30)* ストレッチポール	11:10~11:40(30)* ダンベルサーキット 高	11:00~11:40 (40) シェイプUPエアロ	10:40~11:40(60) SMART 炎のチャレンジャー 13
	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)* ヒーリングストレッチ	11:50~12:10(20) ストレッチ	10:40~11:10(30)★ ダンベルサーキット 高 20
昼	14:00~14:40 (40) ☆ピラティス 峠	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)* SAQトレーニング 澤	14:00~14:40 (40) ポール&ピラティス 小	10:40~11:20 (40) ★ ☆ピラティス 27
		14:40~15:10 (30)* ストレッチポール	14:50~15:10 (20)* ストレッチ	14:40~15:10 (30)* ストレッチポール	14:40~15:00 (20) ヒーリングストレッチ	10:40~11:20 (40) ★ ビギナーズエアロ
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		11:10~11:30 (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

SMART 高橋トレーナーが送る
身体を張った**SMART式すごろく!!**
制限時間内ではあなたはクリアできるか!?

担当者
小→小原 雄二 峠→小峠 剣太郎 末→末永 友里香
高→高橋 達人 澤→澤田 麻綾 川→川上 遥
佐→佐藤 朱美 拓→久保田 拓也

※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
*・・・変更があったクラスです

★土曜日のクラスメニュー

6日 SMART 炎のチャレンジャー
13日 ダンベルサーキット
20日 ピラティス
27日 ビギナーズエアロ

祝日クラスメニュー

3日(水)憲法記念日

10:30~11:10 イス体操

11:20~11:40 ヒーリングストレッチ

4日(木)みどりの日

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

5日(金)こどもの日

10:30~11:00 SAQトレーニング

11:10~11:30 ヒーリングストレッチ

ゴールデンウィーク
スペシャルレッスン