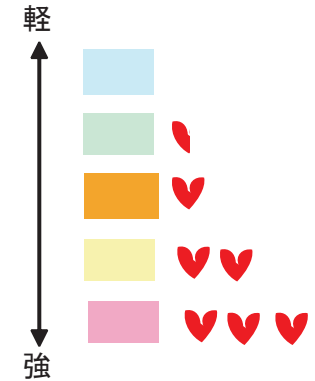


クラスメニュー時間表 9月

	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 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 (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) 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	2 10:40~11:10 (30)★ SAQTトレーニング 澤
	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	9・23 10:40~11:20 (40) ★ ビギナーズエアロ
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) SAQTトレーニング 澤	14:00~14:40 (40) ポール&ピラティス 小	16 10:40~11:10 (30)★ イス体操
		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	30 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		11:10~11:30 (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

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

2日 SAQTトレーニング
9日 ビギナーズエアロ
16日 イス体操
23日 ビギナーズエアロ
30日 ダンベルサーキット

★祝日のクラスメニュー

18日(月)敬老の日

10:30~11:10 ピラティス
11:20~11:40 ストレッチ

23日(土)秋分の日

10:30~11:10 ビギナーズエアロ
11:20~11:40 ストレッチ