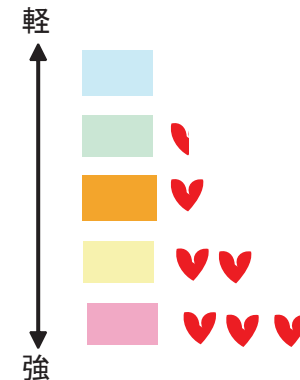


クラスメニュー時間表 10月

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|--------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------|
| 朝 | 9:30~9:50 (20) 枝光体操 | | 9:30~9:50 (20) 枝光体操 | 9:30~9:50 (20) 枝光体操 | | |
| | | 10:10~10:50 (40) | | 定員制! | 10:10~10:50 (40) | 10:10~10:30 (30) |
| | 10:30~10:50 (20) 疾患別トレーニング 首/肩 | オールド筋トレ ペットボトル体操 | 10:30~11:00 (30) イス体操 末/川 | 10:30~11:00 (30) バランスボール 拓 | オールド筋トレ レクリエーションイス体操 | 疾患別トレーニング 膝・腰 |
| | 11:00~11:30 (30) SAQTトレーニング 拓/坂 | 11:00~11:40 (40) | | | 11:00~11:40 (40) | 6 10:40~11:20 (40) ★ |
| | 11:40~12:20 (40) ☆ピラティス | シェイプUPエアロ 蔵 11:45~12:05(20) ヒーリングストレッチ | 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 蔵/高 | 11:45~12:05(20) ヒーリングストレッチ | ☆ピラティス 13 10:40~11:20 (40) ★ |
| | | | | | 11:45~12:05(20) ストレッチ | 20 10:40~11:10(30)★ ダンベルサーキット 高 |
| 昼 | 14:00~14:40 (40) ☆ピラティス 蔵 | 14:00~14:30 (30) イス体操 末/川 | 14:00~14:40 (40) ビギナーズエアロ 岡 | 14:00~14:30 (30) SAQTトレーニング 拓/坂 | 14:00~14:40 (40) ポール&ピラティス 小 | 27 10:40~11:10 (30)★ SAQTトレーニング |
| | | 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 | |
| | | | | | | |
| 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

☆・・・体幹エクササイズクラスです

10/30(火)
ハロウィンイベント開催予定!
詳細は後日掲示いたします

★土曜日のクラスメニュー
6日 ピラティス
13日 ビギナーズエアロ
20日 ダンベルサーキット
27日 SAQTトレーニング
☆祝日のクラスメニュー
8日(月)体育の日
10:30~11:00 イス体操
11:10~11:30 ストレッチ

※都合により担当者が変わる場合があります。