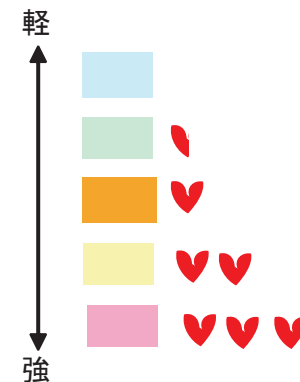


クラスメニュー時間表 12月

	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) SAQトレーニング 拓/坂	11:00~11:40 (40)			11:00~11:40 (40)	10:40~11:20 (40) ★
	11:40~12:20 (40) ☆ピラティス 崇	シェイプUPエアロ 蔵	11:10~11:40 (30) ストレッチポール	11:10~11:40 (30) ステップ 蔵/高	ビギナーズエアロ 岡	☆ピラティス 8
		11:45~12:05(20) ヒーリングストレッチ		11:45~12:05(20) ヒーリングストレッチ	11:45~12:05(20) ストレッチ	10:40~11:10(30)★ ステップ 高
						15
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) SAQトレーニング 拓/坂	14:00~14:40 (40) ポール&ピラティス 小	10:40~11:20 (40) ★ ビギナーズエアロ 岡
		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	22 10:40~11:10 (30)★ SAQトレーニング
						11:10~11:30 (20) 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		
					☆・・・体幹エクササイズクラスです	

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 末→末永 友里香 高→高橋 達人
川→川上 遥 拓→久保田 拓也
蔵→蔵本 千帆 坂→坂本 潤平 岡→岡田 祐美香

※都合により担当者が変わる場合があります。

★土曜日のクラスメニュー

- 1日 ピラティス
- 8日 ステップ
- 15日 ビギナーズエアロ
- 22日 SAQトレーニング

☆クリスマスイベント

24日(月・祝)開催!
お楽しみに~(*^^*)