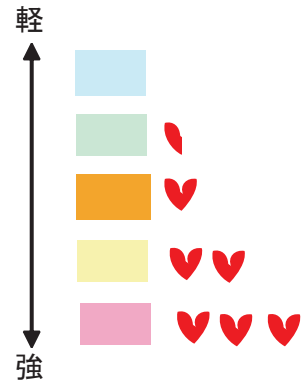


クラスメニュー時間表 3月

	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 3
	11:00~11:30 (30) SAQトレーニング	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	10:40~11:10(30)★ ダンベルサーキット 10
	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	10:40~11:20 (40) ★ ☆ピラティス
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	14:00~14:40 (40) ポール&ピラティス 小	17 10:40~11:20 (40) ★ ビギナーズエアロ
		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	24 10:40~11:10 (30)★ SAQトレーニング
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		31 10:40~11:10(30)★ ダンベルサーキット
						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

★祝日のクラスメニュー★

21日(水) 春分の日

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

3日 ダンベルサーキット

10日 ピラティス

17日 ビギナーズエアロ

24日 SAQトレーニング

31日 ダンベルサーキット

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