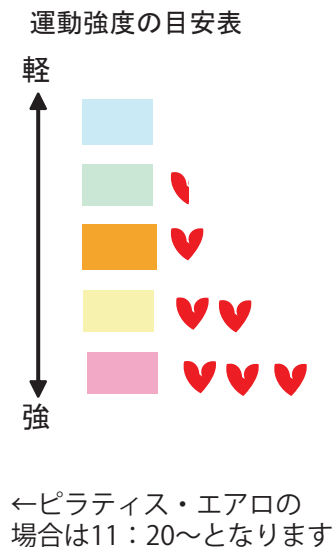


クラスメニュー時間表 4月

	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	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) 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	11:00~11:40 (40) シェイプUPエアロ	7・28 10:40~11:20 (40) ★ ビギナーズエアロ
	11:40~12:20 (40) ☆ピラティス	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	14 10:40~11:10(30)★ ダンベルサーキット
昼	14:00~14:40 (40) ☆ピラティス	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	21 10:40~11:10 (30)★ SAQ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	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		



土曜日のクラスメニュー
7・28日 ビギナーズエアロ
14日 ダンベルサーキット
21日 SAQトレーニング

★祝日のクラスメニュー★
30日(月) 振替休日
10:30~11:10 ピラティス
11:20~11:40 ストレッチ

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。

☆・・・体幹エクササイズクラスです
*・・・変更があったクラスです