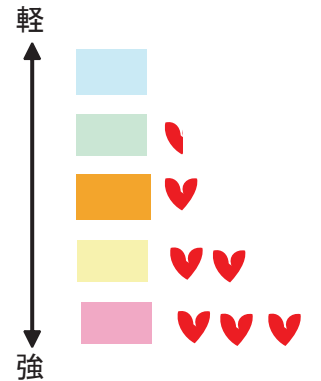


# クラスメニュー時間表 5月

	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) * シェイプUP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) * ビギナーズエアロ	12 10:40~11:10 (30) * ダンベルサーキット
	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	19 10:40~11:20 (40) * ☆ピラティス
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	26 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	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		

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  
\*・・・変更があったクラスです

**★土曜日のクラスメニュー**  
12日 ダンベルサーキット  
19日 ピラティス  
26日 ビギナーズエアロ

**♥祝日のクラスメニュー♥**

**3日(木) 憲法記念日**

10:30~11:00 イス体操

11:10~11:40 ストレッチポール

**4日(金) みどりの日**

10:30~11:10 ビギナーズエアロ

11:20~11:40 ストレッチ

**5日(土) こどもの日**

10:30~11:00 SAQトレーニング

11:10~11:30 ストレッチ