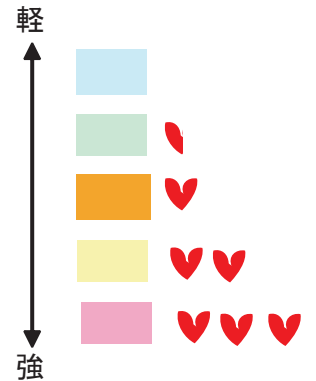


# クラスメニュー時間表 6月

	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) SAQT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	2 10:40~11:20 (40) ★ ☆ピラティス
	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	9 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) SAQTトレーニング	14:00~14:40 (40) ポール&ピラティス	16 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	23 10:40~11:10 (30)★ イス体操
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		30 10:40~11:20 (40) ★ ビギナーズエアロ
						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

## ★土曜日のクラスメニュー

- 6日 ピラティス
- 9日 ダンベルサーキット
- 16日 SAQTトレーニング
- 23日 イス体操
- 30日 ビギナーズエアロ