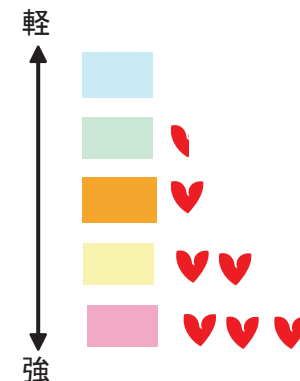


# クラスメニュー時間表 7月

	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) SAQTトレーニング 拓/坂	11:00~11:40 (40) シェイプUPエアロ 蔵			11:00~11:40 (40)	7
	11:40~12:20 (40) ☆ピラティス	11:45~12:05(20) ヒーリングストレッチ	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 蔵/高	11:45~12:05(20) ヒーリングストレッチ	10:40~11:10 (30)★ SAQTトレーニング 坂
						14
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) SAQTトレーニング 拓/坂	14:00~14:40 (40) ポール&ピラティス 小	21
		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	28
						10:40~11:20 (40) ★ ビギナーズエアロ 岡
						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		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

7日 SAQTトレーニング

14日 ダンベルサーキット

21日 ビギナーズエアロ

28日 イス体操

☆祝日のクラスメニュー

16日(月)海の日

10:30~11:10 ピラティス