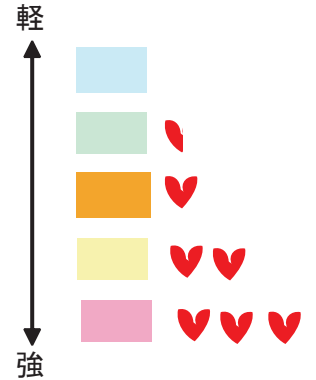


クラスメニュー時間表 9月

	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 定員制!		
		10:10~10:50 (40)			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) SAQトレーニング 拓/坂	11:00~11:40 (40) シェイプUPエアロ 蔵	11:10~11:40 (30)	11:10~11:40 (30)	11:00~11:40 (40)	10:40~11:20 (40) ★ ☆ピラティス
	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	ストレッチポール	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	8・22 10:40~11:20 (40) ★ ビギナーズエアロ 岡
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) SAQトレーニング 拓/坂	14:00~14:40 (40) ポール&ピラティス 小	15 10:40~11:10 (30) ★ ダンベルサーキット 高
		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	29 10:40~11:10 (30) ★ SAQトレーニング
						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

☆祝日のクラスメニュー

17日(月)敬老の日
10:30~11:10 ピラティス
24日(月)振替休日
10:30~11:00 SAQトレーニング
11:10~11:30 ストレッチ

★土曜日のクラスメニュー

1日 ピラティス
8・22日 ビギナーズエアロ
15日 ダンベルサーキット
29日 SAQトレーニング

※都合により担当者が変わる場合があります。