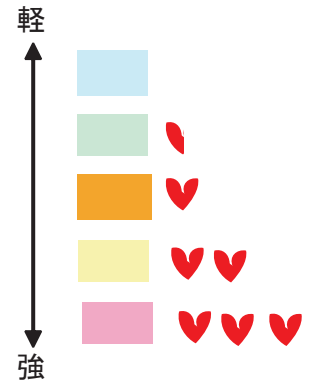


# クラスメニュー時間表 3月

	月	火	水	木	金	土
朝	9:30~9:50 (20) スマート健康体操		9:30~9:50 (20) スマート健康体操	9:30~9:50 (20) スマート健康体操		
		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) 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) ストレッチポール	11:10~11:40 (30) ステップ 蔵/高	11:00~11:40 (40) ビギナーズエアロ 岡	10:40~11:10 (30)★ SAQトレーニング
	11:40~12:20 (40) ☆ピラティス 崇	11:45~12:05(20) ヒーリングストレッチ		11:45~12:05(20) ヒーリングストレッチ	11:45~12:05(20) ストレッチ	10:40~11:20 (40) ★ ☆ピラティス
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	16 10:40~11:10(30)★ ステップ 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	23 10:40~11:20 (40) ★ ビギナーズエアロ
						30 10:40~11:10 (30) HIITチャレンジ 坂
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

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。

★土曜日のクラスメニュー

- 2日 SAQトレーニング
- 9日 ピラティス
- 16日 ステップ
- 23日 ビギナーズエアロ
- 30日 HIITチャレンジ

☆祝日のクラスメニュー

- 21日(木) 春分の日
- 10:30~11:00 バランスボール

☆・・・体幹エクササイズクラスです