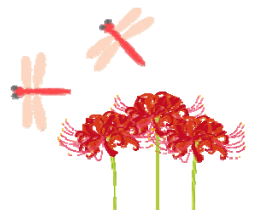





# 9月 レッスン予定表



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>8月より新しい先生が入職され、 9月から「リズム体操」という レッスンが加わりました。</p> <p>どうぞご参加ください。</p>  </div>				1	2
11:00~					ステップ 運動	ストレッチ ポール
15:00~					体幹 トレーニング	ストレッチ ポール
19:00~					体幹 トレーニング	※13:00~ 開催
	4	5	6	7	8	9
11:00~	体幹 トレーニング	チェア運動	リズム体操	ステップ 運動	バランス ボール	ストレッチ ポール
15:00~	体幹 トレーニング	バランス ボール	ストレッチ ポール	体幹 トレーニング	バランス ボール	ストレッチ ポール
19:00~	体幹 トレーニング	バランス ボール	ストレッチ ポール	体幹 トレーニング	バランス ボール	※13:00~ 開催
	11	12	13	14	15	16
11:00~	バランス ボール	ステップ 運動	チェア運動	ストレッチ ポール	リズム体操	体幹 トレーニング
15:00~	バランス ボール	ストレッチ ポール	体幹 トレーニング	バランス ボール	ストレッチ ポール	体幹 トレーニング
19:00~	バランス ボール	ストレッチ ポール	体幹 トレーニング	バランス ボール	ストレッチ ポール	※13:00~ 開催
	18	19	20	21	22	23
11:00~	休館日	リズム体操	ストレッチ ポール	ステップ 運動	体幹 トレーニング	休館日
15:00~		体幹 トレーニング	バランス ボール	ストレッチ ポール	体幹 トレーニング	
19:00~		体幹 トレーニング	バランス ボール	ストレッチ ポール	体幹 トレーニング	
	25	26	27	28	29	30
11:00~	ステップ 運動	体幹 トレーニング	リズム体操	チェア運動	ストレッチ ポール	バランス ボール
15:00~	ストレッチ ポール	バランス ボール	ストレッチ ポール	体幹 トレーニング	バランス ボール	体幹 トレーニング
19:00~	ストレッチ ポール	バランス ボール	ストレッチ ポール	体幹 トレーニング	バランス ボール	※13:00~ 開催