



1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
	1	2	3	4	5	6
11:00~	休館日	休館日	休館日	体幹 トレーニング	ストレッチ ポール	体ほぐし 体操
15:00~				体幹 トレーニング	ストレッチ ポール	体ほぐし 体操
9:00~				体幹 トレーニング	ストレッチ ポール	※13:00~ 開催
	8	9	10	11	12	13
11:00~	休館日	体ほぐし 体操	チェア運動	ステップ 運動	バランス ボール	体幹 トレーニング
15:00~		体ほぐし 体操	体幹 トレーニング	ストレッチ ポール	バランス ボール	体幹 トレーニング
19:00~		体ほぐし 体操	体幹 トレーニング	ストレッチ ポール	バランス ボール	※13:00~ 開催
	15	16	17	18	19	20
11:00~	体幹 トレーニング	ストレッチ ポール	リズム体操	チェア運動	ステップ 運動	バランス ボール
15:00~	体幹 トレーニング	ストレッチ ポール	体ほぐし 体操	バランス ボール	体幹 トレーニング	バランス ボール
19:00~	体幹 トレーニング	ストレッチ ポール	体ほぐし 体操	バランス ボール	体幹 トレーニング	※13:00~ 開催
	22	23	24	25	26	27
11:00~	ストレッチ ポール	体幹 トレーニング	バランス ボール	体ほぐし 体操	リズム体操	体幹 トレーニング
15:00~	ストレッチ ポール	体幹 トレーニング	バランス ボール	体ほぐし 体操	ストレッチ ポール	体幹 トレーニング
19:00~	ストレッチ ポール	体幹 トレーニング	バランス ボール	体ほぐし 体操	ストレッチ ポール	※13:00~ 開催
	29	30	31	<p>体ほぐし体操が加わりました！</p> <p>ご自宅でも簡単にできるストレッチを中心に レッスンを行っていきます。 ストレッチは、体をほぐして心をほぐして、 筋肉の緊張を緩め、血行を促進させる 効果があります！ 是非ご参加ください(∩o∩)♪</p>		
11:00~	体ほぐし 体操	チェア運動	リズム体操			
15:00~	体ほぐし 体操	バランス ボール	体幹 トレーニング			
19:00~	体ほぐし 体操	バランス ボール	体幹 トレーニング			