



10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
	<p>＼かんたんエアロ再開します！／ 皆さん大変お待たせ致しました！！10月より『かんたんエアロ』を再開します(^O^)! 暑さも段々と落ち着き、スポーツの秋になりましたね。まだまだマスク生活が続きますので、水分補給もしっかりとし、運動に励んでいきましょう。</p>				1	2
11:00~					ステップ運動	ストレッチ ポール
15:00~					体ほぐし 体操	ストレッチ ポール
19:00~					体ほぐし 体操	13:00~ 開催
	4	5	6	7	8	9
11:00~	体幹 トレーニング	ストレッチ ポール	リズム体操	バランス ポール	チェア運動	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	体幹 トレーニング	バランス ポール	体ほぐし 体操
19:00~	体幹 トレーニング	ストレッチ ポール	体ほぐし 体操	体幹 トレーニング	バランス ポール	13:00~ 開催
	11	12	13	14	15	16
11:00~	ストレッチ ポール	体幹 トレーニング	ステップ運動	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 ポール	体ほぐし 体操	ストレッチ ポール	バランス ポール
19:00~	ストレッチ ポール	体幹 トレーニング	バランス ポール	体ほぐし 体操	ストレッチ ポール	13:00~ 開催
	18	19	20	21	22	23
11:00~	体ほぐし 体操	バランス ポール	リズム体操	ストレッチ ポール	チェア運動	体幹 トレーニング
15:00~	体ほぐし 体操	バランス ポール	体幹 トレーニング	ストレッチ ポール	体ほぐし 体操	体幹 トレーニング
19:00~	体ほぐし 体操	バランス ポール	体幹 トレーニング	ストレッチ ポール	体ほぐし 体操	13:00~ 開催
	25	26	27	28	29	30
11:00~	ストレッチ ポール	体幹 トレーニング	リズム体操	バランス ポール	ステップ運動	体ほぐし 体操
15:00~	ストレッチ ポール	体幹 トレーニング	ストレッチ ポール	バランス ポール	体幹 トレーニング	体ほぐし 体操
19:00~	ストレッチ ポール	体幹 トレーニング	ストレッチ ポール	バランス ポール	体幹 トレーニング	13:00~ 開催

※予定を変更する場合がございます。ご了承ください。
 ※かんたんエアロの日程は、赤丸〇 8日・22日です。