



# 8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
	7/31	8/1	2	3	4	5
11:00~	ストレッチ ポール	バランス ボール	ステップ 運動	体幹 トレーニング	チェア運動	ストレッチ ポール
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	体幹 トレーニング	ストレッチ ポール
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	体幹 トレーニング	※13:00~ 開催
	7	8	9	10	11	12
11:00~	体幹 トレーニング	チェア運動	バランス ボール	ストレッチ ポール	休 館 日	体幹 トレーニング
15:00~	体幹 トレーニング	バランス ボール	体幹 トレーニング	ストレッチ ポール		バランス ボール
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		※13:00~ 開催
	14	15	16	17	18	19
11:00~	バランス ボール	ステップ 運動	体幹 トレーニング	バランス ボール	ストレッチ ポール	チェア運動
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	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	※13:00~ 開催
	21	22	23	24	25	26
11:00~	チェア運動	体幹 トレーニング	ストレッチ ポール	ステップ 運動	体幹 トレーニング	バランス ボール
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	ストレッチ ポール
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
	28	29	30	31	<div data-bbox="1129 1742 1455 1868" data-label="Text"> <p>水分補給、塩分補給 を十分に行い、 熱中症に注意しましょう！</p> </div> <div data-bbox="1212 1877 1497 2069" data-label="Image"> </div>	
11:00~	体幹 トレーニング	ストレッチ ポール	バランス ボール	チェア運動		
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		

※予定を変更または、キャンセルする場合がございます。ご了承ください。