



# 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
	2	3	4	5	6	7
11:00~	体幹 トレーニング	バランス ボール	チェア運動	ステップ 運動	リズム体操	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
	9	10	11	12	13	14
11:00~	休 館 日	ストレッチ ポール	リズム体操	チェア運動	バランス ボール	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	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	ストレッチ ポール	※13:00~ 開催
	16	17	18	19	20	21
11:00~	チェア運動	体幹 トレーニング	リズム体操	ストレッチ ポール	ステップ 運動	バランス ボール
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	ストレッチ ポール	体幹 トレーニング	バランス ボール
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
	23	24	25	26	27	28
11:00~	バランス ボール	ステップ 運動	ストレッチ ポール	体幹 トレーニング	リズム体操	チェア運動
15:00~	バランス ボール	体幹 トレーニング	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~	バランス ボール	体幹 トレーニング	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
	30	31	<p>食欲の秋、スポーツの秋です。 運動のしやすい季節となりました。 涼くなりましたので、 汗をかいた後は 体が冷えやすくなります。 体調管理に気を付けましょう！</p>			
11:00~	体幹 トレーニング	チェア運動				
15:00~	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	バランス ボール				