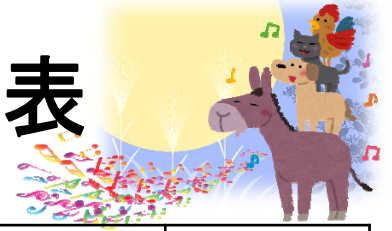




11月 レッスン予定表



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1	2	3
11:00~				体ほぐし 体操	体幹 トレーニング	休館日
15:00~				体ほぐし 体操	体幹 トレーニング	
19:00~				体ほぐし 体操	体幹 トレーニング	
	5	6	7	8	9	10
11:00~	体ほぐし 体操	ストレッチ ポール	リズム体操	バランス ボール	チェア運動	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	ストレッチ ポール	バランス ボール	体ほぐし 体操	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	バランス ボール	体ほぐし 体操	※13:00~ 開催
	12	13	14	15	16	17
11:00~	チェア運動	体幹 トレーニング	ステップ 運動	ストレッチ ポール	リズム体操	体ほぐし 体操
15:00~	体ほぐし 体操	体幹 トレーニング	バランス ボール	ストレッチ ポール	バランス ボール	体ほぐし 体操
19:00~	体ほぐし 体操	体幹 トレーニング	バランス ボール	ストレッチ ポール	バランス ボール	※13:00~ 開催
	19	20	21	22	23	24
11:00~	ストレッチ ポール	体ほぐし 体操	リズム体操	バランス ボール	休館日	ストレッチ ポール
15:00~	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 ボール		ストレッチ ポール
19:00~	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 ボール		※13:00~ 開催
	26	27	28	29	30	
11:00~	バランス ボール	ストレッチ ポール	ステップ 運動	体幹 トレーニング	リズム体操	
15:00~	バランス ボール	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 ボール	
19:00~	バランス ボール	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 ボール	