



12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
	～年末年始のお知らせ～					1
11:00～	12月29日(土) 9:00～12:30 (12:00 受付終了) 12月30日(日) 休館日 12月31日(月) 年末年始休業  1月3日(木) 年末年始休業 1月4日(金) 通常営業 (9:00～12:15・13:15～21:00)					体幹 トレーニング
15:00～						体幹 トレーニング ※13:00～ 開催
19:00～						体幹 トレーニング ※13:00～ 開催
	3	4	5	6	7	8
11:00～	体幹 トレーニング	ストレッチ ポール	リズム体操	体ほぐし 体操	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	バランス ボール	体ほぐし 体操	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	ストレッチ ポール	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
	10	11	12	13	14	15
11:00～	チェア運動	体幹 トレーニング	ストレッチ ポール	バランス ボール	リズム体操	体ほぐし 体操
15:00～	ストレッチ ポール	体幹 トレーニング	体ほぐし 体操	バランス ボール	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	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
	17	18	19	20	21	22
11:00～	バランス ボール	体ほぐし 体操	リズム体操	チェア運動	バランス ボール	ストレッチ ポール
15:00～	バランス ボール	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	ストレッチ ポール
19:00～	バランス ボール	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
	24	25	26	27	28	29
11:00～	休館日	ストレッチ ポール	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～		バランス ボール	ストレッチ ポール	体幹 トレーニング	体ほぐし 体操	
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	体ほぐし 体操	