



# 4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	ステップ 運動	体ほぐし 体操	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	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
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	体ほぐし 体操	バランス ボール	
	9	10	11	12	13	14
11:00~	チェア運動	ストレッチ ポール	バランス ボール	体幹 トレーニング	リズム体操	体ほぐし 体操
15:00~	体ほぐし 体操	ストレッチ ポール	バランス ボール	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
19:00~	体ほぐし 体操	ストレッチ ポール	バランス ボール	体幹 トレーニング	ストレッチ ポール	
	16	17	18	19	20	21
11:00~	バランス ボール	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~	バランス ボール	体幹 トレーニング	体ほぐし 体操	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
19:00~	バランス ボール	体幹 トレーニング	体ほぐし 体操	ストレッチ ポール	体幹 トレーニング	
	23	24	25	26	27	28
11:00~	ステップ 運動	体ほぐし 体操	リズム体操	バランス ボール	体幹 トレーニング	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	体ほぐし 体操	ストレッチ ポール ※13:00~ 開催
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	体ほぐし 体操	
	30	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <p>4月25日 11時~「体幹トレーニング」</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>4月25日 11時~「リズム体操」</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>4月27日 11時~「リズム体操」</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>4月27日 11時~「体幹トレーニング」</p> </div>				
11:00~	休館日					
15:00~						
19:00~						

※変更いたしました

