



# 5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	4	5
11:00~		バランス ボール	チェア運動	休館日	休館日	休館日
15:00~		バランス ボール	体幹 トレーニング			
19:00~		バランス ボール	体幹 トレーニング			
	7	8	9	10	11	12
11:00~	体幹 トレーニング	ストレッチ ポール	リズム体操	バランス ボール	ステップ 運動	体ほぐし 体操
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	体幹 トレーニング	バランス ボール	体ほぐし 体操
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	体幹 トレーニング	バランス ボール	※13:00~ 開催
	14	15	16	17	18	19
11:00~	チェア運動	体幹 トレーニング	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
15:00~	ストレッチ ポール	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
19:00~	ストレッチ ポール	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	※13:00~ 開催
	21	22	23	24	25	26
11:00~	ストレッチ ポール	体ほぐし 体操	ステップ 運動	バランス ボール	リズム体操	体幹 トレーニング
15:00~	バランス ボール	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	体幹 トレーニング
19:00~	バランス ボール	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	※13:00~ 開催
	28	29	30	31		
11:00~	体ほぐし 体操	チェア運動	リズム体操	体幹 トレーニング		
15:00~	体ほぐし 体操	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~	体ほぐし 体操	バランス ボール	ストレッチ ポール	体幹 トレーニング		