



7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	リズム体操	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
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	※13:00~ 開催
	9	10	11	12	13	14
11:00~	バランス ボール	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	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
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	※13:00~ 開催
	16	17	18	19	20	21
11:00~	休館日	チェア運動	リズム体操	バランス ボール	ストレッチ ポール	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	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	※13:00~ 開催
	23	24	25	26	27	28
11:00~	ストレッチ ポール	体ほぐし 体操	リズム体操	体幹 トレーニング	ステップ 運動	チェア運動
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	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	体幹 トレーニング	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
	30	31				
11:00~	体幹 トレーニング	ストレッチ ポール				
15:00~	体幹 トレーニング	ストレッチ ポール				
19:00~	体幹 トレーニング	ストレッチ ポール				