



# 8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
11:00~	猛暑が続いています。 室内が涼しくても、 こまめに水分補給・塩分補給 をしましょう★		バランス ボール	チェア運動	体ほぐし 体操	ステップ 運動
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
19:00~			バランス ボール	体ほぐし 体操	体幹 トレーニング	※13:00~ 開催
	6	7	8	9	10	11
11:00~	体ほぐし 体操	体幹 トレーニング	リズム体操	ストレッチ ポール	バランス ボール	休館日
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	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	バランス ボール	
	13	14	15	16	17	18
11:00~	ストレッチ ポール	バランス ボール	体ほぐし 体操	リズム体操	ステップ 運動	体幹 トレーニング
15:00~	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	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	体幹 トレーニング	体ほぐし 体操	ストレッチ ポール	※13:00~ 開催
	20	21	22	23	24	25
11:00~	体幹 トレーニング	ストレッチ ポール	チェア運動	バランス ボール	体ほぐし 体操	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	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
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	体ほぐし 体操	※13:00~ 開催
	27	28	29	30	31	
11:00~	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	リズム体操	
15:00~	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	体幹 トレーニング	
19:00~	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	体幹 トレーニング	