



2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
11:00~					リズム体操	体ほぐし体操
15:00~					バランスボール	体幹トレーニング ※13:00~開催
19:00~					バランスボール	※13:00~開催
	4	5	6	7	8	9
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	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	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
19:00~	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	体幹トレーニング	※13:00~開催
	11	12	13	14	15	16
11:00~	休館日	バランスボール	リズム体操	チェア運動	体ほぐし体操	ストレッチポール
15:00~		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	ストレッチポール
19:00~		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
	18	19	20	21	22	23
11:00~	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	リズム体操	体幹トレーニング
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	ストレッチポール	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	ストレッチポール	※13:00~開催
	25	26	27	28		
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		
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		
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		