



# 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	
11:00~			休館日	休館日	体ほぐし 体操	休館日	休館日
15:00~					体ほぐし 体操		
19:00~					体ほぐし 体操		
	6	7	8	9	10	11	
11:00~	休館日	リズム体操	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	
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	
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	※13:00~ 開催	
	13	14	15	16	17	18	
11:00~	体幹 トレーニング	ステップ 運動	バランス ボール	ストレッチ ポール	リズム体操	バランス ボール	
15:00~	体幹 トレーニング	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	バランス ボール	
19:00~	体幹 トレーニング	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	※13:00~ 開催	
	20	21	22	23	24	25	
11:00~	バランス ボール	体幹 トレーニング	リズム体操	体幹 トレーニング	チェア運動	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	体幹 トレーニング	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	体幹 トレーニング	体ほぐし 体操	※13:00~ 開催	
	27	28	29	30	31		
11:00~	ストレッチ ポール	リズム体操	バランス ボール	ストレッチ ポール	ステップ 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	ストレッチ ポール	体ほぐし 体操		
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	ストレッチ ポール	体ほぐし 体操		