



6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
	<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 20px; padding: 10px; display: inline-block;"> 汗をかいたら水分補給と、塩分補給を行い、熱中症に注意しましょう！ </div> 					1
11:00~						体ほぐし体操
13:00~						体ほぐし体操 ※13:00~開催
	3	4	5	6	7	8
11:00~	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	リズム体操	ストレッチポール
15:00~	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	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	体ほぐし体操	ストレッチポール	バランスボール	体幹トレーニング	※13:00~開催
	10	11	12	13	14	15
11:00~	バランスボール	リズム体操	体幹トレーニング	ストレッチポール	チェア運動	体幹トレーニング
15:00~	バランスボール	ストレッチポール	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
19:00~	バランスボール	ストレッチポール	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
	17	18	19	20	21	22
11:00~	体ほぐし体操	体幹トレーニング	リズム体操	バランスボール	ステップ運動	ストレッチポール
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	ストレッチポール
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	※13:00~開催
	24	25	26	27	28	29
11:00~	体幹トレーニング	チェア運動	ステップ運動	ストレッチポール	リズム体操	体ほぐし体操
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	体幹トレーニング	体ほぐし体操	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	体幹トレーニング	体ほぐし体操	※13:00~開催

※予定を変更する場合がございます。ご了承ください。

※6月30日以降の予定は7月のレッスン表にてお知らせいたします。