



# 9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	ストレッチ ポール	リズム体操	体幹 トレーニング	チェア運動	バランス 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 ポール	体幹 トレーニング	体ほぐし 体操	バランス 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 ポール	体幹 トレーニング	体ほぐし 体操	※13:00~ 開催
	9	10	11	12	13	14
11:00~	下半身 トレーニング	体ほぐし 体操	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~	下半身 トレーニング	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 ポール	体ほぐし 体操
19:00~	下半身 トレーニング	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 ポール	※13:00~ 開催
	16	17	18	19	20	21
11:00~	休館日	体幹 トレーニング	チェア運動	バランス ポール	ストレッチ ポール	リズム体操
15:00~		体幹 トレーニング	体ほぐし 体操	バランス ポール	ストレッチ ポール	体幹 トレーニング
19:00~		体幹 トレーニング	体ほぐし 体操	バランス ポール	ストレッチ ポール	※13:00~ 開催
	23	24	25	26	27	28
11:00~	休館日	バランス ポール	ステップ 運動	体ほぐし 体操	リズム体操	ストレッチ ポール
15:00~		バランス ポール	ストレッチ ポール	体ほぐし 体操	体幹 トレーニング	ストレッチ ポール
19:00~		バランス ポール	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
	30	暑い夏もそろそろ次の季節へ 変わろうとしています。 季節の変わり目は体調を崩しやすいです！ 規則正しい生活を 心がけていきましょう(^^)				
11:00~	体ほぐし 体操					
15:00~	体ほぐし 体操					
19:00~	体ほぐし 体操					

※予定を変更する場合がございます。ご了承ください。

※9月30日以降の予定は10月のレッスン表にてお知らせいたします。