



10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
	夏も終わり、だんだんと冬に近づいてきました。今後も体調管理を継続し、インフルエンザに負けない身体づくりをしていきましょう！			1	2	3
11:00~	※赤丸の日(9・23日)はかんたんエアロ開催日です。			バランス ボール	体ほぐし 体操	ストレッチ ポール
15:00~				バランス ボール	体ほぐし 体操	ストレッチ ポール
19:00~				バランス ボール	体ほぐし 体操	13:00~ 開催
	5	6	7	8	9	10
11:00~	バランス ボール	体幹 トレーニング	リズム体操	ストレッチ ポール	チェア運動	体ほぐし 体操
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	体幹 トレーニング	体ほぐし 体操
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	体幹 トレーニング	13:00~ 開催
	12	13	14	15	16	17
11:00~	ストレッチ ポール	バランス ボール	ステップ 運動	体ほぐし 体操	リズム体操	体幹 トレーニング
15:00~	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	体幹 トレーニング
19:00~	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	13:00~ 開催
	19	20	21	22	23	24
11:00~	体ほぐし 体操	ストレッチ ポール	チェア運動	体幹 トレーニング	リズム体操	ストレッチ ポール
15:00~	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	体ほぐし 体操	ストレッチ ポール
19:00~	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	体ほぐし 体操	13:00~ 開催
	26	27	28	29	30	31
11:00~	体幹 トレーニング	体ほぐし 体操	リズム体操	バランス ボール	ステップ 運動	体ほぐし 体操
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	ストレッチ ポール	体ほぐし 体操
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	ストレッチ ポール	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。

※10月31日以降の予定は11月のレッスン表にてお知らせいたします。