



# 11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~	ストレッチ ポール	休館日	体幹 トレーニング	体ほぐし 体操	リズム体操	ストレッチ ポール
15:00~	ストレッチ ポール		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
19:00~	ストレッチ ポール		体幹 トレーニング	体ほぐし 体操	バランス ボール	13:00~ 開催
	9	10	11	12	13	14
11:00~	体ほぐし 体操	ストレッチ ポール	ステップ 運動	体幹 トレーニング	リズム体操	体ほぐし 体操
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	ストレッチ ポール	体ほぐし 体操
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	ストレッチ ポール	13:00~ 開催
	16	17	18	19	20	21
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	チェア運動	体幹 トレーニング
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	体ほぐし 体操	体幹 トレーニング
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	体ほぐし 体操	13:00~ 開催
	23	24	25	26	27	28
11:00~	休館日	バランス ボール	リズム体操	ストレッチ ポール	ステップ 運動	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	体幹 トレーニング	ストレッチ ポール
19:00~		バランス ボール	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
	30	肌寒い日季節になりましたが、手洗い・うがいは徹底できているでしょうか？今後はインフルエンザが流行してきます。マスク着用はもちろん、手洗い・うがいをもう一度徹底していきましょう(*^▽^*)寒い時こそ運動を!(^^)!☆				
11:00~	バランス ボール	※赤丸の日(13・27日)はかんたんエアロ開催日です。				
15:00~	バランス ボール					
19:00~	バランス ボール					



※予定を変更する場合がございます。ご了承ください。

※11月30日以降の予定は12月のレッスン表にてお知らせいたします。