



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
		1	2	3	4	5
11:00～		バランス ボール	チェア運動	ストレッチ ポール	リズム体操	体幹 トレーニング
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	体ほぐし 体操	体幹 トレーニング
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	体ほぐし 体操	13:00～ 開催
	7	8	9	10	11	12
11:00～	バランス ボール	ストレッチ ポール	リズム体操	体幹 トレーニング	ステップ 運動	体ほぐし 体操
15:00～	バランス ボール	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	体ほぐし 体操
19:00～	バランス ボール	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	13:00～ 開催
	14	15	16	17	18	19
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	バランス ボール
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	バランス ボール
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
	21	22	23	24	25	26
11:00～	休館日	休館日	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～			ストレッチ ポール	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	体ほぐし 体操	バランス ボール	13:00～ 開催
	28	29	30	9月になり、だんだんと過ごしやす い日が多くなりますが、運動中のマ スク着用は極力避けていただき、熱 中症等に注意しましょう。 ※赤丸の日(11・25日)はかんたんエアロ 開催日です。		
11:00～	ストレッチ ポール	体幹 トレーニング	リズム体操			
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			
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			

※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。