




1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
	さらに寒い日が続きますが、皆さん改めて防寒対策はできているでしょうか？身体が冷えるとどうしても身体に力が入り、特に動かしてもないのに肩が凝ったりすることがあると思います。寒い日はしっかりお風呂につかり、身体をほぐしてあげましょう！！				1	2
11:00~	※今月のかんたんエアロは15日と29日です。				休館日 	休館日
15:00~						
19:00~						
	4	5	6	7	8	9
11:00~	ストレッチ ポール	体ほぐし 体操	チェア運動	ストレッチ ポール	リズム体操	体ほぐし 体操
15:00~	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	バランス ボール	体ほぐし 体操
19:00~	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	バランス ボール	13:00~ 開催
	11	12	13	14	15	16
11:00~	休館日 	ストレッチ ポール	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~		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~		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
	18	19	20	21	22	23
11:00~	体ほぐし 体操	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	体幹 トレーニング
15:00~	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	バランス ボール	体幹 トレーニング
19:00~	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	バランス ボール	13:00~ 開催
	25	26	27	28	29	30
11:00~	ストレッチ ポール	バランス ボール	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~	体幹 トレーニング	バランス ボール	体ほぐし 体操	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	バランス ボール	体ほぐし 体操	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。

※1月30日以降の予定は2月のレッスン表にてお知らせいたします。