



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
	1	2	3	4	5	6
11:00~	ストレッチ ポール	バランス ボール	休館日	リズム体操	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		体ほぐし 体操	体幹 トレーニング	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		体ほぐし 体操	体幹 トレーニング	13:00~ 開催
	8	9	10	11	12	13
11:00~	体ほぐし 体操	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~	体ほぐし 体操	体幹 トレーニング	バランス ボール		ストレッチ ポール	体ほぐし 体操
19:00~	体ほぐし 体操	体幹 トレーニング	バランス ボール		ストレッチ ポール	13:00~ 開催
	15	16	17	18	19	20
11:00~	体幹 トレーニング	ストレッチ ポール	リズム体操	バランス ボール	体ほぐし 体操	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		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		体ほぐし 体操	13:00~ 開催
	22	23	24	25	26	27
11:00~	ストレッチ ポール	休館日	ステップ運動	リズム体操	体ほぐし 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	体幹 トレーニング	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	体幹 トレーニング	バランス ボール	13:00~ 開催
	29	30	寒い時こそ水分補給を！！ 寒くなり、体調も崩しやすい季節になりましたね。寒くなると夏に比べ、水分補給の回数が減少してくる方もいらっしゃると思います。ですが、季節関係なく水分補給は大切です！常日頃から水分補給をこまめにとる習慣をつくっていきましょう。			
11:00~	体ほぐし 体操	バランス ボール				
15:00~	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				

※予定を変更する場合がございます。ご了承ください。

※かたんエアロの開催予定日は、赤丸〇12日です。