



2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~	バランス ポール	ストレッチ ポール	リズム体操	体ほぐし 体操	ステップ運動	ストレッチ ポール
15:00~	バランス ポール	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 ポール	ストレッチ ポール
19:00~	バランス ポール	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 ポール	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	休館日	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		ストレッチ ポール	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		ストレッチ ポール	13:00~ 開催
	15	16	17	18	19	20
11:00~	ストレッチ ポール	体ほぐし 体操	ステップ運動	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	バランス ポール	ストレッチ ポール	体幹 トレーニング	体ほぐし 体操
19:00~	ストレッチ ポール	体ほぐし 体操	バランス ポール	ストレッチ ポール	体幹 トレーニング	13:00~ 開催
	22	23	24	25	26	27
11:00~	体幹 トレーニング	休館日	チェア運動	バランス ポール	リズム体操	ストレッチ ポール
15:00~	体幹 トレーニング		体ほぐし 体操	バランス ポール	ストレッチ ポール	ストレッチ ポール
19:00~	体幹 トレーニング		体ほぐし 体操	バランス ポール	ストレッチ ポール	13:00~ 開催

2021年になり、早いもので2ヵ月目に突入しました。
 コロナの終息はまだ見えませんが、みなさんが今で
 できる感染対策を徹底していきましょう！
 また、外出する際はストーブなどの消し忘れがない
 よう十分に確認し、外出してください。

※今月のかたんエアロは12日と26日です。



※予定を変更する場合がございます。ご了承ください。

※2月27日以降の予定は3月のレッスン表にてお知らせいたします。