



5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	
	5月31日	『かんたんエアロ』再開します！！ 皆さんお待たせいたしました！5月より『かんたんエアロ』を再開いたします。基本は第2・4金曜日の11時40分頃～ですが、今月は14日・26日に開催いたします。なお、バランスボールにつきましては、もうしばらくお休みさせていただきます。				1	
11:00～	ストレッチポール					1	ストレッチポール
15:00～	ストレッチポール					1	ストレッチポール
19:00～	ストレッチポール					13:00～開催	
	3	4	5	6	7	8	
11:00～	休館日	休館日	休館日	ストレッチポール	リズム体操	体幹トレーニング	
15:00～				ストレッチポール	体ほぐし体操	体幹トレーニング	
19:00～				ストレッチポール	体ほぐし体操	13:00～開催	
	10	11	12	13	14	15	
11:00～	ストレッチポール	体ほぐし体操	リズム体操	体幹トレーニング	チェア運動	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	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	体幹トレーニング	ストレッチポール	体幹トレーニング	13:00～開催	
	17	18	19	20	21	22	
11:00～	体幹トレーニング	ストレッチポール	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～	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	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	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	
	24	25	26	27	28	29	
11:00～	体ほぐし体操	体幹トレーニング	チェア運動	ストレッチポール	体ほぐし体操	リズム体操	
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	体幹トレーニング	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	体幹トレーニング	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。

※5月31日以降の予定は6月のレッスン表にてお知らせいたします。