



# 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				
	31	 <p>寒い日が続きますが、体調はいかがでしょう？風邪をひかないように暖かくしてお越しください！ 2022年も健康で元気に過ごしていきましょう。</p>				1				
11:00～	ストレッチ ポール					<b>休館日</b>				
15:00～	ストレッチ ポール									
19:00～	ストレッチ ポール									
	3	4	5	6	7	8				
11:00～	<b>休館日</b>	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	体ほぐし 体操	バランス ボール	体幹 トレーニング					
19:00～		ストレッチ ポール	体ほぐし 体操		体幹 トレーニング					
	10	11	12	13	14	15				
11:00～	<b>休館日</b>	体ほぐし 体操	リズム体操	ストレッチ ポール	チェア運動	体幹 トレーニング				
15:00～		体ほぐし 体操	バランス ボール	体幹 トレーニング	ストレッチ ポール	※13:00～ 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					
	17	18	19	20	21	22				
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～	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	※13:00～ 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	ストレッチ ポール					
	24	25	26	27	28	29				
11:00～	バランス ボール	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	ストレッチ ポール	バランス ボール	体ほぐし 体操	※13:00～ バランス ボール				
19:00～	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					

※予定を変更する場合がございます。ご了承ください。

※かたんエアロの日程は、赤丸〇14、28日です。