



# 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
	10月31日	1	2	3	4	5
10:50~	ストレッチ ポール	体幹 トレーニング	体ほぐし 体操	休館日	下半身強化 トレーニング	ストレッチ ポール
15:00~	ストレッチ ポール	体幹 トレーニング	体ほぐし 体操		下半身強化 トレーニング	
19:00~	ストレッチ ポール	体幹 トレーニング	体ほぐし 体操		下半身強化 トレーニング	
	7	8	9	10	11	12
10:50~	体ほぐし 体操	ペットボトル 体操	下半身強化 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
15:00~	ペットボトル 体操	体ほぐし 体操	下半身強化 トレーニング	ストレッチ ポール	体幹 トレーニング	
19:00~	ペットボトル 体操	体ほぐし 体操	下半身強化 トレーニング	ストレッチ ポール	体幹 トレーニング	
	14	15	16	17	18	19
10:50~	ストレッチ ポール	下半身強化 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	ストレッチ ポール
15:00~	ステップ 運動	下半身強化 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~	ステップ 運動	下半身強化 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	
	21	22	23	24	25	26
10:50~	体ほぐし 体操	体幹 トレーニング	休館日	下半身強化 トレーニング	ストレッチ ポール	タオル体操
15:00~	タオル体操	体ほぐし 体操		体幹 トレーニング	ストレッチ ポール	
19:00~	タオル体操	体ほぐし 体操		体幹 トレーニング	ストレッチ ポール	
	28	29	30	1	2	3
10:50~	体ほぐし 体操	下半身強化 トレーニング	ストレッチ ポール			
15:00~	ステップ 運動	下半身強化 トレーニング	ストレッチ ポール			
19:00~	ステップ 運動	下半身強化 トレーニング	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。

※タオル体操、ペットボトル体操の日はタオル・ペットボトル持参でお願いします。