



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
	2	3	4	5	6	7
11:00~	タオル 体操	休館日	休館日	休館日	体幹 トレーニング	リズム体操
15:00~	体ほぐし 体操				※13:00~ ストレッチ ポール	
19:00~	体ほぐし 体操				体幹 トレーニング	
	9	10	11	12	13	14
11:00~	体幹 トレーニング	ストレッチ ポール	リズム体操	体ほぐし 体操	チェア運動	体幹 トレーニング
15:00~	体幹 トレーニング	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	※13:00~ 体幹 トレーニング
19:00~	体幹 トレーニング	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	
	16	17	18	19	20	21
11:00~	体ほぐし 体操	体幹 トレーニング	タオル 体操	ストレッチ ポール	ステップ運動	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	体幹 トレーニング	体ほぐし 体操	※13:00~ ストレッチ ポール
19:00~	体ほぐし 体操	体幹 トレーニング	ストレッチ ポール	体幹 トレーニング	体ほぐし 体操	
	23	24	25	26	27	28
11:00~	体幹 トレーニング	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~	体幹 トレーニング	体ほぐし 体操	ストレッチ ポール	バランス ポール	体幹 トレーニング	※13:00~ 体ほぐし 体操
19:00~	体幹 トレーニング	体ほぐし 体操	ストレッチ ポール	バランス ポール	体幹 トレーニング	
	30	31	1	2	3	4
11:00~	体ほぐし 体操	ストレッチ ポール				
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。

※かたんエアロの日程は、赤丸○の予定です。

※タオル体操の日はタオル持参でお願いします。