



6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
	30	31	1	2	3	4
11:00~	体ほぐし 体操	ストレッチ ポール	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
15:00~	体ほぐし 体操	ストレッチ ポール	体幹 トレーニング	体ほぐし 体操	体幹 トレーニング	※13:00~ ストレッチ ポール
19:00~	体ほぐし 体操	ストレッチ ポール	体幹 トレーニング	体ほぐし 体操	体幹 トレーニング	
	6	7	8	9	10	11
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	タオル 体操	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	体幹 トレーニング	ストレッチ ポール	※13:00~ 体ほぐし 体操
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	14	15	16	17	18
11:00~	体ほぐし 体操	体幹 トレーニング	ステップ運動	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	ストレッチ ポール	体幹 トレーニング	ストレッチ ポール	体ほぐし 体操	※13:00~ ストレッチ ポール
19:00~	体ほぐし 体操	ストレッチ ポール	体幹 トレーニング	ストレッチ ポール	体ほぐし 体操	
	20	21	22	23	24	25
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	タオル 体操	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	ストレッチ ポール	体ほぐし 体操	体幹 トレーニング	※13:00~ 体ほぐし 体操
19:00~	ストレッチ ポール	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	
	27	28	29	30	1	2
11:00~	体ほぐし 体操	ストレッチ ポール	ステップ運動	体幹 トレーニング		
15:00~	体ほぐし 体操	ストレッチ ポール	体幹 トレーニング	体ほぐし 体操		
19:00~	体ほぐし 体操	ストレッチ ポール	体幹 トレーニング	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。

※かん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。