



# 8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
	1	2	3	4	5	6
10:50~	体幹 トレーニング	ストレッチ ポール	リズム体操	下半身強化 トレーニング	タオル体操	体ほぐし 体操
15:00~	体幹 トレーニング	ストレッチ ポール	体ほぐし 体操	six pack レッスン	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			
	8	9	10	11	12	13
10:50~	下半身強化 トレーニング	ストレッチ ポール	ステップ 運動	休館日	チェア運動	体幹 トレーニング
15:00~	six pack レッスン	ストレッチ ポール	体幹 トレーニング		体ほぐし 体操	
19:00~			体幹 トレーニング		体ほぐし 体操	
	15	16	17	18	19	20
10:50~	タオル体操	下半身強化 トレーニング	リズム体操	ストレッチ ポール	ペットボトル 体操	体ほぐし 体操
15:00~	体幹 トレーニング	ストレッチ ポール	体ほぐし 体操	ストレッチ ポール	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	ストレッチ ポール	体幹 トレーニング	
	22	23	24	25	26	27
10:50~	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	下半身強化 トレーニング	ストレッチ ポール
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	six pack レッスン	
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		
	29	30	31	1	2	3
10:50~	体幹 トレーニング	下半身強化 トレーニング	チェア運動			
15:00~	体幹 トレーニング	ストレッチ ポール	体ほぐし 体操			
19:00~		ストレッチ ポール	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。

※かんたんエアロの日程は、赤丸○の予定です。

※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。