



# 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
	1月2日	1月3日	1月4日	1月5日	1月6日	1月7日
10:50~	休館日	休館日	ストレッチ ポール	体ほぐし 体操	椅子ヨガ	簡単ヨガ
15:00~			ストレッチ ポール	体ほぐし 体操	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	
	1月9日	1月10日	1月11日	1月12日	1月13日	1月14日
10:50~	休館日	体ほぐし 体操	体幹 トレーニング	簡単ヨガ	椅子ヨガ	ストレッチ ポール
15:00~		体ほぐし 体操	体幹 トレーニング	ペットボトル 体操	ストレッチ ポール	簡単ヨガ 13:00~
19:00~		体ほぐし 体操	体幹 トレーニング	ペットボトル 体操	ストレッチ ポール	20:00まで 営業
	1月16日	1月17日	1月18日	1月19日	1月20日	1月21日
10:50~	ストレッチ ポール	田中キャンプ	椅子ヨガ	タオル体操	簡単ヨガ	体ほぐし 体操
15:00~	タオル体操	簡単ヨガ	ストレッチ ポール	体幹 トレーニング	体ほぐし 体操	
19:00~	タオル体操	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	
	1月23日	1月24日	1月25日	1月26日	1月27日	1月28日
10:50~	体幹 トレーニング	ストレッチ ポール	バランス ボール	ペットボトル 体操	簡単ヨガ	体ほぐし 体操
15:00~	簡単ヨガ	ストレッチ ポール	バランス ボール	体ほぐし 体操	体幹 トレーニング	12:15まで 営業
19:00~	体ほぐし 体操	ストレッチ ポール	バランス ボール	体ほぐし 体操	体幹 トレーニング	
	1月30日	1月31日	2月1日	2月2日	2月3日	2月4日
10:50~	ストレッチ ポール	体幹 トレーニング				
15:00~	ストレッチ ポール	簡単ヨガ				
19:00~	ストレッチ ポール	体幹 トレーニング				

※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。