

スケジュール表（2021年10月4日～）

スタジオレッスン【1レッスン30分：定員10名】 定員数を超えた場合は抽選とします。

曜日 時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
10:30	映像ストレッチ 受付は10:50から行います	映像ストレッチ 受付は10:50から行います	映像ストレッチ 受付は10:50から行います	映像ストレッチ 受付は10:50から行います	
11:00	< 11:00~11:30 > 健康イス体操	< 11:00~11:30 > バランスボール	< 11:00~11:30 > 肩こり・腰痛 予防改善体操	< 11:00~11:30 > 健康体操	
11:30	< 11:30~12:00 > 健康イス体操	< 11:30~12:00 > バランスボール	< 11:30~12:00 > 肩こり・腰痛 予防改善体操	< 11:30~12:00 > 健康体操	
12:00					
12:30	映像ストレッチ 受付は12:50から行います	映像ストレッチ 受付は12:50から行います	映像ストレッチ 受付は12:50から行います	映像ストレッチ 受付は12:50から行います	映像ストレッチ 受付は12:50から行います
13:00	< 13:00~13:30 > ステップ エクササイズ	< 13:00~13:30 > やさしいYOGA	< 13:00~13:30 > コアヒーリング	< 13:00~13:30 > やさしいダンス	< 13:00~13:30 > バランスボール
13:30	< 13:30~14:00 > ステップ エクササイズ	< 13:30~14:00 > やさしいYOGA	< 13:30~14:00 > コアヒーリング	< 13:30~14:00 > やさしいダンス	< 13:30~14:00 > バランスボール
14:00					

令和3年10月4日（月）より、上記のスケジュールで行うことといたします（1日1レッスン）。
 ジムトレーニングにつきましては、当面の間、引き続き中止とさせていただきます。
 ご理解の程、よろしくお願いいたします。

くらしワンストップ MORO HAPPINESS館 館長