

スケジュール表 (2021年12月1日～)

スタジオレッスン【1レッスン30分：定員10名】 定員数を越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					

ジムトレーニング【1レッスン30分：定員10名】 定員数を越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
11:00		受付は10:50から行います < 11:00~11:30 > 筋力トレーニング		受付は10:50から行います < 11:00~11:30 > 筋力トレーニング	受付は10:50から行います ★ < 11:00~11:30 > 筋力トレーニング教室
11:30		< 11:30~12:00 > 筋力トレーニング		< 11:30~12:00 > 筋力トレーニング	★ < 11:30~12:00 > 筋力トレーニング教室
12:00	受付は11:50から行います < 12:00~12:30 > 筋力トレーニング	受付は11:50から行います < 12:00~12:30 > 筋力トレーニング	受付は11:50から行います < 12:00~12:30 > 筋力トレーニング	受付は11:50から行います < 12:00~12:30 > 筋力トレーニング	受付は11:50から行います < 12:00~12:30 > 筋力トレーニング
12:30	< 12:30~13:00 > 筋力トレーニング	< 12:30~13:00 > 筋力トレーニング	< 12:30~13:00 > 筋力トレーニング	< 12:30~13:00 > 筋力トレーニング	< 12:30~13:00 > 筋力トレーニング
13:00	受付は12:50から行います < 13:00~13:30 > 筋力トレーニング				
13:30	< 13:30~14:00 > 筋力トレーニング				
14:00	★ < 14:00~14:30 > 個別トレーニング相談	受付は13:50から行います < 14:00~14:30 > 筋力トレーニング	受付は13:50から行います < 14:00~14:30 > 筋力トレーニング	受付は13:50から行います < 14:00~14:30 > 筋力トレーニング	★ < 14:00~14:30 > 個別トレーニング相談
14:30	★ < 14:30~15:00 > 個別トレーニング相談	< 14:30~15:00 > 筋力トレーニング	< 14:30~15:00 > 筋力トレーニング	< 14:30~15:00 > 筋力トレーニング	★ < 14:30~15:00 > 個別トレーニング相談
15:00					

★…2回目以降の方を対象

※ スタジオレッスンとジムトレーニングの併用を可能とします。