

日	月	火	水	木	金	土
			1 (担当森本) らくらく椅子体操 14:30~15:15 個別指導 15:30~16:00	2 (担当馬場) やさしいヨガ 14:00~14:45	3 (担当田辺) ボール体操 14:30~15:15 ストレッチ 15:30~16:15	4
5	6 (担当森本) リズム体操 10:15~11:00 個別指導 11:15~11:45	7 (担当田辺) らくらく椅子体操 14:00~14:45 Body Conditioning 17:00~17:45 個別指導 15:00~15:30 15:45~16:15 18:00~18:30	8 (担当森本) らくらく椅子体操 14:30~15:15 個別指導 15:30~16:00	9 (担当馬場) やさしいヨガ 14:00~14:45	10 お休み	11
12	13 (代行馬場) リズム体操 10:15~11:00 個別指導 11:15~11:45	14 (担当田辺) らくらく椅子体操 14:00~14:45 Body Conditioning 17:00~17:45 個別指導 15:00~15:30 15:45~16:15 18:00~18:30	15 お休み	16 お休み	17 (担当田辺) ボール体操 14:30~15:15 ストレッチ 15:30~16:15	18
19	20 (担当森本) リズム体操 10:15~11:00 個別指導 11:15~11:45	21 (担当田辺) らくらく椅子体操 14:00~14:45 Body Conditioning 17:00~17:45 個別指導 15:00~15:30 15:45~16:15 18:00~18:30	22 (担当森本) らくらく椅子体操 14:30~15:15 個別指導 15:30~16:00	23 (担当馬場) やさしいヨガ 14:00~14:45	24 (担当田辺) ボール体操 14:30~15:15 ストレッチ 15:30~16:15	25
26	27 (担当森本) リズム体操 10:15~11:00 個別指導 11:15~11:45	28 (担当田辺) らくらく椅子体操 14:00~14:45 Body Conditioning 17:00~17:45 個別指導 15:00~15:30 15:45~16:15 18:00~18:30	29 (担当森本) らくらく椅子体操 14:30~15:15 個別指導 15:30~16:00	30 (担当馬場) やさしいヨガ 14:00~14:45	31 (担当田辺) ボール体操 14:30~15:15 ストレッチ 15:30~16:15	

- \* 個別指導は受付かお電話で予約(おひとり2回まで可能)が必要です。
- \* 運動教室に初めて参加ご希望の際は主治医にご相談下さい。
- \* チケット制です。教室参加時に購入(集団教室500円×11枚=5000円、個別指導700円×5枚=3500円)
- \* 別途スポーツ保険の入会が必要です(別紙参照) \* 水分補給用の水やお茶をお持ちください

<プログラムのご案内> \*スケジュールは変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

- ストレッチ 身体が固くても大丈夫!無理なく気持ちよくストレッチしてみよう
- らくらく椅子体操 椅子に座って筋トレやリズム体操。膝痛や腰痛の方にもお勧め
- リズム体操 リズムに合わせてステップを踏んだり歩いたり。有酸素運動で脂肪を燃焼
- やさしいヨガ ヨガ初心者でも参加できます。腹式呼吸でリラックスしませんか?
- ボール体操 エクササイズボールを使って体幹を鍛えます。骨盤矯正や姿勢の改善にも効果的
- Body Conditioning 筋トレをメインに行います。あなたの身体をトレーニングで変えていきます
- ノルディックウォーキング いま流行りの2本のポールを使ったウォーキング。運動量は20%アップ!
- 個別指導 予約制で個別に相談 や指導を行います。主治医の運動指示箋が必要です