

12月レッスンカレンダー

月	火	水	木	金	土
 			<p>12月29日(土)～1月3日(木)</p> <p>年末、年始のお休みのため、 休館とさせていただきます。</p> 		<p>1 9:30 ボールコア&バランス 10:10 ステップシェイプ(S)</p> <p>※営業時間9:00～12:00</p>
<p>3 11:00 スクエアステップ(基本) 11:40 転倒予防(S) 14:00 スクエアステップ(基本) 14:40 筋トレビギナー(S)</p>	<p>4 9:00 アクティブストレッチ 9:20 転倒予防(L) 10:00 スクエアステップ(中チャ) 10:40 リラックスストレッチ 13:20 ステップシェイプ(S) 13:50 イスでリズム(S) 14:15 スクエアステップ(中チャ) 16:00 ストレッチポールベーシック 16:30 筋トレビギナー 17:00 転倒予防(S) 17:30 リラックスストレッチ</p>	<p>5 9:00 アクティブストレッチ 9:20 脳いきいき(S) 9:45 ボールコア&バランス 10:25 コンビネーションリズム(L) 14:00 ストレッチポールベーシック 14:30 ウォークリズム(S)</p>	<p>6 9:00 アクティブストレッチ 9:20 脳いきいき(S) 9:45 筋トレエキスパート 10:15 転倒予防(L) 10:55 ウォークリズム(S) 11:20 ストレッチポールベーシック</p>	<p>7 11:00 スクエアステップ(中マ) 11:40 転倒予防(S) 14:00 スクエアステップ(中マ) 14:40 ウォークリズム(S) 16:00 ストレッチポールベーシック 16:30 筋トレビギナー(S) 17:00 転倒予防(S) 17:30 リラックスストレッチ</p>	<p>8 </p> <p>※営業時間9:00～12:00</p>
<p>10 11:00 スクエアステップ(基本) 11:40 転倒予防(S) 14:00 スクエアステップ(基本) 14:40 筋トレビギナー(S)</p>	<p>11 9:00 アクティブストレッチ 9:20 転倒予防(L) 10:00 スクエアステップ(中チャ) 10:40 リラックスストレッチ 13:20 ステップシェイプ(S) 13:50 イスでリズム(S) 14:15 スクエアステップ(中チャ) 16:00 ストレッチポールベーシック 16:30 筋トレビギナー 17:00 転倒予防(S) 17:30 リラックスストレッチ</p>	<p>12 9:00 アクティブストレッチ 9:20 脳いきいき(S) 9:45 ボールコア&バランス 10:25 コンビネーションリズム(L) 14:00 ストレッチポールベーシック 14:30 ウォークリズム(S)</p>	<p>13 9:00 アクティブストレッチ 9:20 脳いきいき(S) 9:45 筋トレエキスパート 10:15 転倒予防(L) 10:55 ウォークリズム(S) 11:20 ストレッチポールベーシック</p>	<p>14 レッスンお休み</p> <p>※営業時間9:00～21:00</p>	<p>15 9:30 ボールコア&バランス 10:10 ステップシェイプ(S)</p> <p>※営業時間9:00～12:00</p>
<p>17 11:00 スクエアステップ(基本) 11:40 転倒予防(S) 14:00 スクエアステップ(基本) 14:40 ウォークリズム(S) 16:00 ストレッチポールベーシック 16:30 筋トレビギナー(S) 17:00 転倒予防(S) 17:30 リラックスストレッチ</p>	<p>18 9:00 アクティブストレッチ 9:20 転倒予防(L) 10:00 スクエアステップ(中チャ) 10:40 リラックスストレッチ 13:20 ステップシェイプ(S) 13:50 イスでリズム(S) 14:15 スクエアステップ(中チャ) 16:00 ストレッチポールベーシック 16:30 筋トレビギナー 17:00 転倒予防(S) 17:30 リラックスストレッチ</p>	<p>19 9:00 アクティブストレッチ 9:20 脳いきいき(S) 9:45 転倒予防(L) 10:25 コンビネーションリズム(L)</p>	<p>20 9:00 アクティブストレッチ 9:20 脳いきいき(S) 9:45 筋トレビギナー 10:15 転倒予防(L)</p>	<p>21 11:00 スクエアステップ(中マ) 11:40 転倒予防(S) 14:00 スクエアステップ(中マ) 14:40 ウォークリズム(S) 16:00 ストレッチポールベーシック 16:30 筋トレビギナー(S) 17:00 転倒予防(S) 17:30 リラックスストレッチ</p>	<p>22 9:30 ボールコア&バランス 10:10 ステップシェイプ(S) 10:40 リラックスストレッチ</p> <p>※営業時間9:00～12:00</p>
<p>24 振替休日</p>	<p>25 9:00 アクティブストレッチ 9:20 転倒予防(L) 10:00 スクエアステップ(中チャ) 10:40 リラックスストレッチ 13:20 ステップシェイプ(S) 13:50 イスでリズム(S) 14:15 スクエアステップ(中チャ) 16:00 ストレッチポールベーシック 16:30 筋トレビギナー 17:00 転倒予防(S) 17:30 リラックスストレッチ</p>	<p>26 9:00 アクティブストレッチ 9:20 脳いきいき(S) 9:45 ボールコア&バランス 10:25 コンビネーションリズム(L) 14:00 ストレッチポールベーシック 14:30 ウォークリズム(S)</p>	<p>27 9:00 アクティブストレッチ 9:20 脳いきいき(S) 9:45 筋トレエキスパート 10:15 転倒予防(L) 10:55 ウォークリズム(S) 11:20 ストレッチポールベーシック</p>	<p>28 11:00 スクエアステップ(中マ) 11:40 転倒予防(S) 14:00 スクエアステップ(中マ) 14:40 ウォークリズム(S) 16:00 ストレッチポールベーシック 16:30 筋トレビギナー(S) 17:00 転倒予防(S) 17:30 リラックスストレッチ</p>	<p>29 </p> <p>休館日</p>