

11月レッスンカレンダー

月	火	水	木	金	土			
 <p>※当日のスタッフ欠員等で 急遽レッスンスケジュールを変更させていただく 場合もございます。ご了承下さい。</p>			1 9:00 アクティブストレッチ 9:25 脳いきいき(S) 9:55 筋トレエキスパート 10:30 転倒予防(S) 11:00 ウォークリズム(S)	2 11:15 スクエアステップ(中マ) 14:15 スクエアステップ(中マ) 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	3  <p>※営業時間9:00～12:00</p>			
			5 9:00 アクティブストレッチ 9:25 脳いきいき(S) 9:55 転倒予防(S) 10:30 ウォークリズム(S) 11:00 スクエアステップ(基本) 14:15 スクエアステップ(基本) 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	6 9:00 アクティブストレッチ 9:25 転倒予防(L) 10:15 スクエアステップ(中チャ) 13:45 ステップシェイプ(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(S) 17:00 転倒予防(S) 17:30 リラックスストレッチ	7 9:00 アクティブストレッチ 9:25 脳いきいき(S) 9:55 ポールコア&バランス 10:40 コンビネーションリズム(S) 14:00 ストレッチポールベーシック 14:35 ウォークリズム(S)	8 9:00 アクティブストレッチ 9:25 脳いきいき(S) 9:55 筋トレエキスパート 10:30 転倒予防(S) 11:00 ウォークリズム(S) 11:30 ストレッチポールベーシック	9 11:15 スクエアステップ(中マ) 14:15 スクエアステップ(中マ) 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	10 9:30 ポールコア&バランス 10:15 ステップシェイプ(S) 10:45 リラックスストレッチ
			12 11:15 スクエアステップ(基本) 14:15 スクエアステップ(基本) 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	13 9:00 アクティブストレッチ 9:25 転倒予防(L) 10:15 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(S) 17:00 転倒予防(S) 17:30 リラックスストレッチ	14 9:00 アクティブストレッチ 9:25 転倒予防(L) 10:15 コンビネーションリズム(L) 13:45 ウォークリズム(S)	15 9:00 アクティブストレッチ 9:25 脳いきいき(S) 9:55 筋トレエキスパート 10:30 転倒予防(S)	16 11:15 スクエアステップ(中マ) 14:15 スクエアステップ(中マ) 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	17 9:30 ポールコア&バランス 10:15 ステップシェイプ(S) 10:45 リラックスストレッチ
			19 11:15 スクエアステップ(基本) 14:15 スクエアステップ(基本) 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	20 9:00 アクティブストレッチ 9:25 転倒予防(L) 10:15 スクエアステップ(中チャ) 13:45 ステップシェイプ(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(S) 17:00 転倒予防(S) 17:30 リラックスストレッチ	21 9:00 アクティブストレッチ 9:25 脳いきいき(S) 9:55 ポールコア&バランス 10:40 ステップシェイプ(S) 15:10 ストレッチポールベーシック 15:40 筋トレビギナー(S)	22 9:00 アクティブストレッチ 9:25 脳いきいき(S) 9:55 筋トレエキスパート 10:30 転倒予防(S) 11:00 ウォークリズム(S) 11:30 ストレッチポールベーシック	23  <p>※営業時間9:00～12:00</p>	24  <p>※営業時間9:00～12:00</p>
26 10:15 ウォークリズム(L) 13:15 スクエアステップ(基本)	27 9:00 アクティブストレッチ 9:25 転倒予防(L) 10:15 スクエアステップ(中チャ) 13:45 ステップシェイプ(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(S) 17:00 転倒予防(S) 17:30 リラックスストレッチ	28 9:00 アクティブストレッチ 9:25 脳いきいき(S) 9:55 ポールコア&バランス 10:40 コンビネーションリズム(S) 14:00 ストレッチポールベーシック 14:35 ウォークリズム(S)	29 9:00 アクティブストレッチ 9:25 脳いきいき(S) 9:55 筋トレエキスパート 10:30 転倒予防(S) 11:00 ウォークリズム(S) 11:30 ストレッチポールベーシック	30  <p>紅葉狩りツアー ※施設は休館となります。</p>				