



# 1月レッスンカレンダー

月	火	水	木	金	土
 <h2 style="color: red;">12月29日(土) ~ 1月3日(木)</h2> <p style="text-align: center;">年末、年始のお休みのため、 休館とさせていただきます。</p> 				<b>4</b> 11:00 スクエアステップ(中マ) 11:40 ウォークリズム(S) 14:00 スクエアステップ(中マ) 14:40 お腹引締め 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	<b>5</b>  ※営業時間9:00~12:00
<b>7</b> 11:00 スクエアステップ(基本) 11:40 お腹引締め 14:00 スクエアステップ(基本) 14:40 ステップシェイプ(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	<b>8</b> 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 13:25 イスでリズム(S) 13:50 お腹引締め 14:20 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	<b>9</b> 9:00 アクティブストレッチ 9:20 脳いきいき(S) 9:45 ポールコア&バランス 10:25 コンビネーションリズム(L) 15:10 ウォークリズム(S) 15:35 ストレッチポールベーシック	<b>10</b> 9:00 アクティブストレッチ 9:20 脳いきいき 9:50 転倒予防(S) 10:15 お腹引締め 10:45 ウォークリズム(S) 11:10 ストレッチポールベーシック	<b>11</b> 11:00 スクエアステップ(中マ) 11:40 ウォークリズム(S) 14:00 スクエアステップ(中マ) 14:40 お腹引締め 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	<b>12</b> 9:30 ポールコア&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 ※営業時間9:00~12:00
<b>14</b> <h2 style="color: orange;">成人の日</h2> <p>祝 成人♡</p> 	<b>15</b> 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 13:25 イスでリズム(S) 13:50 お腹引締め 14:20 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	<b>16</b> 9:00 アクティブストレッチ 9:20 脳いきいき(S) 9:45 ポールコア&バランス 10:25 コンビネーションリズム(L) 15:10 ウォークリズム(S) 15:35 ストレッチポールベーシック	<b>17</b> 9:00 アクティブストレッチ 9:20 脳いきいき 9:50 転倒予防(S) 10:15 お腹引締め 10:45 ウォークリズム(S) 11:10 ストレッチポールベーシック	<b>18</b> 11:00 スクエアステップ(中マ) 11:40 転倒予防(S)	<b>19</b>  ※営業時間9:00~12:00
<b>21</b> 11:00 スクエアステップ(基本) 11:40 お腹引締め 14:00 スクエアステップ(基本) 14:40 ステップシェイプ(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	<b>22</b> 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 13:25 イスでリズム(S) 13:50 お腹引締め 14:20 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	<b>23</b> 9:00 アクティブストレッチ 9:20 脳いきいき(S) 9:45 ポールコア&バランス 10:25 コンビネーションリズム(L) 15:10 ウォークリズム(S) 15:35 ストレッチポールベーシック	<b>24</b> 9:00 アクティブストレッチ 9:20 脳いきいき 9:50 転倒予防(S) 10:15 お腹引締め 10:45 ウォークリズム(S)	<b>25</b> 11:00 スクエアステップ(中マ) 11:40 ウォークリズム(S) 14:00 スクエアステップ(中マ) 14:40 お腹引締め 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	<b>26</b> 9:30 ポールコア&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 ※営業時間9:00~12:00
<b>28</b> 11:00 スクエアステップ(基本) 11:40 お腹引締め 14:00 スクエアステップ(基本) 14:40 ステップシェイプ(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	<b>29</b> 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 13:25 イスでリズム(S) 13:50 お腹引締め 14:20 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	<b>30</b> 9:00 アクティブストレッチ 9:20 脳いきいき(S) 9:45 ポールコア&バランス 10:25 コンビネーションリズム(L) 15:10 ウォークリズム(S) 15:35 ストレッチポールベーシック	<b>31</b> 9:00 アクティブストレッチ 9:20 脳いきいき 9:50 転倒予防(S) 10:15 お腹引締め 10:45 ウォークリズム(S) 11:10 ストレッチポールベーシック	<h2 style="color: purple;">☆New Lesson☆</h2> <p style="color: red;">○お腹引締め(20分)</p> <p>お腹周りのトレーニングを行うクラスです。道具を使わず、簡単に出来るエクササイズ中心に実施していきます。正月太り解消に腹筋をたくさん使いましょう♪</p>	