

# 2月レッスンカレンダー

月	火	水	木	金	土
		<p><b>※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。</b></p>		<p>1</p> <p>9:00 ラジオ体操 9:10 転倒予防(S) 9:35 スクエアステップ(中②) 14:00 ラジオ体操 14:10 スクエアステップ(中②) 14:50 お腹引締め</p>	<p>2</p>  <p>※営業時間9:00~12:00</p>
<p>4</p> <p>9:00 ラジオ体操 9:10 お腹引締め 9:40 スクエアステップ(基本) 14:00 ラジオ体操 14:10 スクエアステップ(基本) 14:50 お腹引締め 16:15 筋トレビギナー(S) 16:40 ストレッチポールベーシック</p>	<p>5</p> <p>9:00 ラジオ体操 9:10 お腹引締め 9:40 スクエアステップ(中①)</p>	<p>6</p> <p>9:00 ラジオ体操 9:10 脳いきいき(S) 9:35 ポールコア&amp;バランス 10:15 コンビネーションリズム(L) 15:25 ラジオ体操 15:35 ウォークリズム(S)</p>	<p>7</p> <p>9:00 ラジオ体操 9:10 脳いきいき 9:35 お腹引締め</p>	<p>8</p> <p>9:00 ラジオ体操 9:10 転倒予防(S) 9:35 スクエアステップ(中②) 14:00 ラジオ体操 14:10 スクエアステップ(中②) 14:50 お腹引締め 16:15 筋トレビギナー(S) 16:40 ストレッチポールベーシック</p>	<p>9</p> <p>9:30 ポールコア&amp;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>11</p> 	<p>12</p> <p>9:00 ラジオ体操 9:10 お腹引締め 9:40 スクエアステップ(中①)</p>	<p>13</p> <p>9:00 ラジオ体操 9:10 脳いきいき(S) 9:35 ポールコア&amp;バランス 10:15 コンビネーションリズム(L) 15:25 ラジオ体操 15:35 ウォークリズム(S)</p>	<p>14</p> <p>9:00 ラジオ体操 9:10 脳いきいき 9:35 お腹引締め</p>	<p>15</p> <p>9:00 ラジオ体操 9:10 転倒予防(S) 9:35 スクエアステップ(中②) 14:00 ラジオ体操 14:10 スクエアステップ(中②) 14:50 お腹引締め 16:15 筋トレビギナー(S) 16:40 ストレッチポールベーシック</p>	<p>16</p> <p>9:30 ポールコア&amp;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>18</p> <p>9:00 ラジオ体操 9:10 お腹引締め 9:40 スクエアステップ(基本) 14:00 ラジオ体操 14:10 スクエアステップ(基本) 14:50 お腹引締め 16:15 筋トレビギナー(S) 16:40 ストレッチポールベーシック</p>	<p>19</p> <p>9:00 ラジオ体操 9:10 お腹引締め 9:40 スクエアステップ(中①)</p>	<p>20</p> <p>9:00 ラジオ体操 9:10 脳いきいき(S) 9:35 ポールコア&amp;バランス 10:15 ステップシェイプ(L) 15:25 ラジオ体操 15:35 ウォークリズム(S)</p>	<p>21</p> <p>9:00 ラジオ体操 9:10 脳いきいき 9:35 お腹引締め</p>	<p>22</p> <p>9:00 ラジオ体操 9:10 転倒予防(S) 9:35 スクエアステップ(中②) 14:00 お腹引締め</p>	<p>23</p>  <p>※営業時間9:00~12:00</p>
<p>25</p> <p>9:00 ラジオ体操 9:10 お腹引締め 9:40 スクエアステップ(基本) 14:00 ラジオ体操 14:10 スクエアステップ(基本) 14:50 お腹引締め 16:15 筋トレビギナー(S) 16:40 ストレッチポールベーシック</p>	<p>26</p> <p>9:00 ラジオ体操 9:10 お腹引締め 9:40 スクエアステップ(中①)</p>	<p>27</p> <p>9:00 ラジオ体操 9:10 脳いきいき(S) 9:35 ポールコア&amp;バランス 10:15 コンビネーションリズム(L) 15:25 ラジオ体操 15:35 ウォークリズム(S)</p>	<p>28</p> <p>9:00 ラジオ体操 9:10 脳いきいき 9:35 お腹引締め</p>	<p>☆New Lesson☆</p> <p>○ラジオ体操(5分)</p> <p>言わずと知れた、体操の王道! 運動会でも好評だったラジオ体操を導入しました。ぜひ気軽にご参加下さい。</p>	