

# 4月 スタジオプログラム

| 月  | 火   | 水   | 木  | 金   | 土  |
|--|---|---|--|---|--|
| 1<br>9:00 ラジオ体操第二<br>9:10 お腹引締め<br>9:40 スクエアステップ(基本)<br>10:20 ウォークリズム(S)<br>10:45 リラックスストレッチ(S)<br>14:00 ラジオ体操第二<br>14:10 スクエアステップ(基本)<br>14:50 ウォークリズム(S)<br>16:15 筋トレビギナー(S)<br>17:30 ステップシェイプ(S)  | 2<br>9:00 ラジオ体操第一<br>9:10 イスでリズム(S)<br>9:35 スクエアステップ(中①)<br>10:15 ステップシェイプ(S)<br>10:40 ストレッチポールベーシック<br>14:00 ラジオ体操第一<br>14:10 スクエアステップ(中①)<br>14:50 お腹引締め  | 3<br>9:00 ラジオ体操第二<br>9:10 転倒予防(S)<br>9:35 ポールコア&バランス<br>サーキットトレーニング<br>11:00 リラックスストレッチ<br>14:00 ラジオ体操第二<br>14:10 イスでリズム(S)<br>14:35 ウォークリズム(S)<br>16:15 筋トレビギナー(S)<br>16:40 ストレッチポールベーシック  | 4<br>9:00 ラジオ体操第一<br>9:10 脳いきいき(S)<br>9:35 ウォークリズム(S)  | 5<br><b>休館日</b><br>  | 6<br>9:00 ラジオ体操第一<br>9:30 ポールコア&バランス<br>10:10 ステップシェイプ(S)<br>10:40 リラックスストレッチ<br><br><b>※営業時間9:00~12:00</b>  |
| 8<br>9:00 ラジオ体操第二<br>9:10 お腹引締め<br>9:40 スクエアステップ(基本)<br>10:20 ウォークリズム(S)<br>10:45 リラックスストレッチ(S)<br>14:00 ラジオ体操第二<br>14:10 スクエアステップ(基本)<br>14:50 ウォークリズム(S)<br>16:15 筋トレビギナー(S)<br>17:30 ステップシェイプ(S)  | 9<br>9:00 ラジオ体操第一<br>9:10 脳いきいき(S)<br>9:35 スクエアステップ(中①)<br>10:15 ステップシェイプ(S)<br>10:40 ストレッチポールベーシック   | 10<br>9:00 ラジオ体操第二<br>9:10 転倒予防(S)<br>9:35 ポールコア&バランス<br>サーキットトレーニング<br>11:00 リラックスストレッチ<br>14:00 ラジオ体操第二<br>14:10 イスでリズム(S)<br>14:35 ウォークリズム(S)<br>16:15 筋トレビギナー(S)<br>16:40 ストレッチポールベーシック | 11<br>9:00 ラジオ体操第一<br>9:10 脳いきいき(S)<br>9:35 ウォークリズム(S)<br>10:00 お腹引締め<br>11:00 ストレッチポールベーシック<br>14:00 ラジオ体操第一<br>14:10 筋トレビギナー(S)<br>14:35 ストレッチポールベーシック | 12<br>9:00 ラジオ体操第二<br>9:10 イスでリズム(S)<br>10:00 <b>講演会</b><br>予定<br>14:00 ラジオ体操第二<br>14:10 スクエアステップ(中②)<br>14:50 お腹引締め<br>16:15 ストレッチポールベーシック<br>17:30 ウォークリズム(S)                                     | 13<br>9:00 ラジオ体操第一<br><br><b>※営業時間9:00~12:00</b>   |
| 15<br>9:00 ラジオ体操第二<br>9:10 お腹引締め<br>9:40 スクエアステップ(基本)<br>10:20 ウォークリズム(S)<br>10:45 リラックスストレッチ(S)<br>14:00 ラジオ体操第二<br>14:10 スクエアステップ(基本)<br>14:50 ウォークリズム(S)<br>16:15 筋トレビギナー(S)<br>17:30 ステップシェイプ(S) | 16<br>9:00 ラジオ体操第一<br>9:10 イスでリズム(S)<br>9:35 スクエアステップ(中①)<br>10:15 ステップシェイプ(S)<br>10:40 ストレッチポールベーシック<br>14:00 ラジオ体操第一<br>14:10 スクエアステップ(中①)<br>14:50 お腹引締め | 17<br>9:00 ラジオ体操第二<br>9:10 転倒予防(S)<br>9:35 ポールコア&バランス<br>サーキットトレーニング<br>11:00 リラックスストレッチ<br>14:00 ラジオ体操第二<br>14:10 イスでリズム(S)<br>14:35 ウォークリズム(S)<br>16:15 筋トレビギナー(S)<br>16:40 ストレッチポールベーシック | 18<br>9:00 ラジオ体操第一<br>9:10 脳いきいき(S)<br>9:35 ウォークリズム(S)<br>10:00 お腹引締め<br>11:00 ストレッチポールベーシック<br>14:00 ラジオ体操第一<br>14:10 筋トレビギナー(S)<br>14:35 *             | 19<br>9:00 ラジオ体操第二<br>9:10 イスでリズム(S)<br>9:35 スクエアステップ(中②)<br>10:15 ステップシェイプ(S)<br>10:40 リラックスストレッチ<br>14:00 ラジオ体操第二<br>14:10 スクエアステップ(中②)<br>14:50 お腹引締め<br>16:15 ストレッチポールベーシック<br>17:30 ウォークリズム(S) | 20<br>9:00 ラジオ体操第一<br><br><b>※営業時間9:00~12:00</b>   |
| 22<br>9:00 ラジオ体操第二<br>9:10 お腹引締め<br>9:40 スクエアステップ(基本)<br>10:20 ウォークリズム(S)<br>10:45 リラックスストレッチ(S)<br>14:00 ラジオ体操第二<br>14:10 スクエアステップ(基本)<br>14:50 ウォークリズム(S)<br>16:15 筋トレビギナー(S)<br>17:30 ステップシェイプ(S) | 23<br>9:00 ラジオ体操第一<br>9:10 イスでリズム(S)<br>9:35 スクエアステップ(中①)<br>10:15 ステップシェイプ(S)<br>10:40 ストレッチポールベーシック<br>14:00 ラジオ体操第一<br>14:10 スクエアステップ(中①)<br>14:50 お腹引締め | 24<br>9:00 ラジオ体操第二<br>9:10 転倒予防(S)<br>9:35 ポールコア&バランス<br>サーキットトレーニング<br>11:00 リラックスストレッチ<br>14:00 ラジオ体操第二<br>14:10 イスでリズム(S)<br>14:35 ウォークリズム(S)<br>16:15 筋トレビギナー(S)<br>16:40 ストレッチポールベーシック | 25<br>9:00 ラジオ体操第一<br>9:10 脳いきいき(S)<br>9:35 ウォークリズム(S)<br>10:00 お腹引締め<br>11:00 ストレッチポールベーシック<br>14:00 ラジオ体操第一<br>14:10 筋トレビギナー(S)<br>14:35 ストレッチポールベーシック | 26<br>9:00 ラジオ体操第二<br>9:10 イスでリズム(S)<br>9:35 スクエアステップ(中②)<br>10:15 ステップシェイプ(S)<br>10:40 リラックスストレッチ<br>14:00 ラジオ体操第二<br>14:10 スクエアステップ(中②)<br>14:50 お腹引締め<br>16:15 ストレッチポールベーシック<br>17:30 ウォークリズム(S) | 27<br>9:00 ラジオ体操第一<br>9:30 ポールコア&バランス<br>10:10 ステップシェイプ(S)<br>10:40 リラックスストレッチ<br><br><b>※営業時間9:00~12:00</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。**