

# 5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>		<p>1</p> <p>即位の日</p> 	<p>2</p> <p>国民の休日</p> 	<p>3</p> <p>5月3日</p>  <p>憲法記念日</p>	<p>4</p> <p>みどりの日</p> 
<p>6</p> <p>振替休日</p> 	<p>7</p> <p>9:00 ラジオ体操第一 9:20 ストレッチポールベーシック 10:30 ステップシェイプ(S)  14:00 ラジオ体操第一 14:10 スクエアステップ(中①) 14:50 ウォークリズム(S) 16:15 ストレッチポールベーシック 16:50 筋トレビギナー(S)</p>	<p>8</p> <p>9:00 ラジオ体操第二 9:10 転倒予防(S) 9:35 ボールコア&amp;バランス ウォークリズム(S) 11:00 リラックスストレッチ 11:30 ラジオ体操第二 14:10 ストレッチポールコア 14:40 サーキットトレーニング 16:00 ステップシェイプ(S) 16:40 ストレッチポールベーシック</p>	<p>9</p> <p>9:00 ラジオ体操第一 9:10 脳いきいき(S) 9:35 ウォークリズム(S) 11:00 お腹引締め 11:30 ストレッチポールベーシック 14:00 ラジオ体操第一 14:10 ウォークリズム(S) 14:35 ストレッチポールベーシック</p>	<p>10</p> <p>9:00 ラジオ体操第二 9:10 イスでリズム(S) 9:35 スクエアステップ(中②) 10:30 ステップシェイプ(S)  14:00 ラジオ体操第二 14:10 スクエアステップ(中②) 15:10 ウォークリズム(S) 16:15 ストレッチポールベーシック 17:30 ステップシェイプ(S)</p>	<p>11</p> <p>9:00 ラジオ体操第一 9:30 ボールコア&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>13</p> <p>9:00 ラジオ体操第二 9:10 サーキットトレーニング 9:40 スクエアステップ(基本) 10:45 ウォークリズム(S)  14:00 ラジオ体操第二 14:10 サーキットトレーニング 14:50 ウォークリズム(S) 16:15 筋トレビギナー(S) 17:30 ステップシェイプ(S)</p>	<p>14</p> <p>9:00 ラジオ体操第一 9:20 ストレッチポールベーシック 10:30 ステップシェイプ(S)  14:00 ラジオ体操第一 14:10 スクエアステップ(中①) 14:50 ウォークリズム(S) 16:15 ストレッチポールベーシック 16:50 筋トレビギナー(S)</p>	<p>15</p> <p>9:00 ラジオ体操第二 9:10 転倒予防(S) 9:35 ボールコア&amp;バランス ウォークリズム(S) 11:00 リラックスストレッチ 14:00 ラジオ体操第二 14:10 ストレッチポールコア 14:40 サーキットトレーニング 16:00 ステップシェイプ(S) 16:40 ストレッチポールベーシック</p>	<p>16</p> <p>9:00 ラジオ体操第一 9:10 脳いきいき(S) 9:35 ウォークリズム(S) 11:00 お腹引締め 11:30 ストレッチポールベーシック 14:00 ラジオ体操第一 14:10 ウォークリズム(S) 14:35 ストレッチポールベーシック</p>	<p>17</p> <p>9:00 ラジオ体操第二 9:10 イスでリズム(S) 9:35 スクエアステップ(中②) 10:30 ステップシェイプ(S)  14:00 ラジオ体操第二 14:10 スクエアステップ(中②) 15:10 ウォークリズム(S) 16:15 ストレッチポールベーシック 17:30 ステップシェイプ(S)</p>	<p>18</p> <p>9:00 ラジオ体操第一 9:30 ボールコア&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>20</p> <p>9:00 ラジオ体操第二 9:10 サーキットトレーニング 9:40 スクエアステップ(基本) 10:45 ウォークリズム(S)  14:00 ラジオ体操第二 14:10 サーキットトレーニング 14:50 ウォークリズム(S) 16:15 筋トレビギナー(S) 17:30 ステップシェイプ(S)</p>	<p>21</p> <p>9:00 ラジオ体操第一 9:20 ストレッチポールベーシック 10:30 ステップシェイプ(S)  14:00 ラジオ体操第一 14:10 スクエアステップ(中①) 14:50 ウォークリズム(S) 16:15 ストレッチポールベーシック 16:50 筋トレビギナー(S)</p>	<p>22</p> <p>9:00 ラジオ体操第二 9:10 転倒予防(S) 9:35 ボールコア&amp;バランス ウォークリズム(S) 11:00 リラックスストレッチ 14:00 ラジオ体操第二 14:10 ストレッチポールコア 14:40 サーキットトレーニング 16:00 ステップシェイプ(S) 16:40 ストレッチポールベーシック</p>	<p>23</p> <p>9:00 ラジオ体操第一 9:10 脳いきいき(S) 9:35 ウォークリズム(S) 11:00 お腹引締め 11:30 ストレッチポールベーシック 14:00 ラジオ体操第一 14:10 ウォークリズム(S) 14:35 ストレッチポールベーシック</p>	<p>24</p> <p>9:00 ラジオ体操第二 9:10 イスでリズム(S) 9:35 スクエアステップ(中②) 10:30 ステップシェイプ(S)  14:00 ラジオ体操第二 14:10 スクエアステップ(中②) 15:10 ウォークリズム(S) 16:15 ストレッチポールベーシック 17:30 ステップシェイプ(S)</p>	<p>25</p> <p>9:00 ラジオ体操第一 9:30 ボールコア&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>27</p> <p>9:00 ラジオ体操第二 9:10 サーキットトレーニング 9:40 スクエアステップ(基本) 10:45 ウォークリズム(S)  14:00 ラジオ体操第二 14:10 サーキットトレーニング 14:50 ウォークリズム(S) 16:15 筋トレビギナー(S) 17:30 ステップシェイプ(S)</p>	<p>28</p> <p>9:00 ラジオ体操第一 9:20 ストレッチポールベーシック 10:30 ステップシェイプ(S)  14:00 ラジオ体操第一 14:10 スクエアステップ(中①) 14:50 ウォークリズム(S) 16:15 ストレッチポールベーシック 16:50 筋トレビギナー(S)</p>	<p>29</p> <p>9:00 ラジオ体操第二 9:10 転倒予防(S) 9:35 ボールコア&amp;バランス ウォークリズム(S) 11:00 リラックスストレッチ 14:00 ラジオ体操第二 14:10 ストレッチポールコア 14:40 サーキットトレーニング 16:00 ステップシェイプ(S) 16:40 ストレッチポールベーシック</p>	<p>30</p> <p>9:00 ラジオ体操第一 9:10 脳いきいき(S) 9:35 ウォークリズム(S) 11:00 お腹引締め 11:30 ストレッチポールベーシック 14:00 ラジオ体操第一 14:10 ウォークリズム(S) 14:35 ストレッチポールベーシック</p>	<p>31</p> <p>9:00 ラジオ体操第二 9:10 イスでリズム(S) 9:35 スクエアステップ(中②) 10:30 ステップシェイプ(S)  14:00 ラジオ体操第二 14:10 スクエアステップ(中②) 15:10 ウォークリズム(S) 16:15 ストレッチポールベーシック 17:30 ステップシェイプ(S)</p>	<p>5月</p> 