

7月レッスンカレンダー

月	火	水	木	金	土
1 9:00 ラジオ体操第二 10:00 ストレッチポールベーシック 11:00 サーキットトレーニング 14:00 ラジオ体操第二 14:10 転倒予防(S) 16:30 リラックスストレッチ	2 9:00 ラジオ体操第一 10:00 転倒予防(S) 11:00 筋トレビギナー(S) 14:00 ラジオ体操第一 14:10 リラックスストレッチ 16:30 ストレッチポールコア	3 9:00 ラジオ体操第二 10:00 サーキットトレーニング 11:30 ストレッチポールベーシック 14:00 ラジオ体操第二 14:10 筋トレビギナー(S) 16:00 リラックスストレッチ	4 9:00 ラジオ体操第一 9:30 ウォークリズム(S) 11:30 リラックスストレッチ 14:00 ラジオ体操第一	5 休館日 	6 9:00 ラジオ体操第一 10:20 筋トレビギナー(S) 11:20 リラックスストレッチ ※営業時間9:00~12:00
8 9:00 ラジオ体操第二 9:30 サーキットトレーニング 10:40 ストレッチポールベーシック 14:00 ラジオ体操第二 14:30 ウォークリズム(S) 16:30 リラックスストレッチ	9 9:00 ラジオ体操第一 10:00 ウォークリズム(S) 10:30 お腹引締め 14:00 ラジオ体操第一 14:10 転倒予防(S) 16:30 リラックスストレッチ	10 9:00 ラジオ体操第二 9:30 サーキットトレーニング 10:30 ストレッチポールベーシック 14:00 ラジオ体操第二 14:10 ストレッチポールベーシック 15:40 ウォークリズム(S)	11 9:00 ラジオ体操第一 9:30 ポールコア&バランス 11:30 リラックスストレッチ 14:00 ラジオ体操第一	12 9:00 ラジオ体操第二 9:30 ウォークリズム(S) 11:00 筋トレビギナー(S) 14:00 ラジオ体操第二 14:10 ストレッチポールベーシック 16:30 リラックスストレッチ	13 9:00 ラジオ体操第一 10:20 サーキットトレーニング 11:20 ストレッチポールベーシック ※営業時間9:00~12:00
15 	16 9:00 ラジオ体操第一 9:30 筋トレビギナー(S) 10:10 ステップシェイプ(S) 14:00 ラジオ体操第一 14:10 転倒予防(S) 15:00 ウォークリズム(S)	17 9:00 ラジオ体操第二 9:30 お腹引締め 10:00 ウォークリズム(S) 14:00 ラジオ体操第二 14:10 ストレッチポールコア	18 9:00 ラジオ体操第一 9:30 サーキットトレーニング 10:30 ストレッチポールベーシック 14:00 ラジオ体操第一 14:50 ステップシェイプ(S)	19 9:00 ラジオ体操第二 10:40 ストレッチポールコア 14:00 ラジオ体操第二	20 9:00 ラジオ体操第一 ※営業時間9:00~12:00
22 9:00 ラジオ体操第二 9:30 スクエアステップ(基本) 10:40 サーキットトレーニング 14:00 ラジオ体操第二 14:10 イスでリズム(S) 14:30 ポールコア&バランス 16:30 リラックスストレッチ	23 9:00 ラジオ体操第一 9:30 イスでリズム(S) 10:40 ウォークリズム(S) 14:00 ラジオ体操第一 14:10 エアロ・美★(S) 14:40 ストレッチポールベーシック	24 9:00 ラジオ体操第二 9:30 サーキットトレーニング 10:00 ストレッチポールベーシック 14:00 ラジオ体操第二 14:10 ウォークリズム(S) 16:30 お腹引締め	25 9:00 ラジオ体操第一 9:30 ストレッチポールベーシック 11:00 ウォークリズム(S) 14:00 ラジオ体操第一 14:10 脳いきいき(S) 16:30 エアロ・美★(S)	26 9:00 ラジオ体操第二 9:30 スクエアステップ(中②) 11:00 筋トレビギナー(S) 14:00 ラジオ体操第二 14:10 エアロ・美★(S) 15:30 ストレッチポールベーシック	27 9:00 ラジオ体操第一 10:20 サーキットトレーニング 11:20 ストレッチポールベーシック ※営業時間9:00~12:00
29 9:00 ラジオ体操第二 9:30 ポールコア&バランス 10:40 ストレッチポールベーシック 14:00 ラジオ体操第二 14:10 スクエアステップ(基本) 14:45 ウォークリズム(S) 16:30 リラックスストレッチ	30 9:00 ラジオ体操第一 9:30 イスでリズム(S) 10:10 エアロ・美★(S) 14:00 ラジオ体操第一 14:10 転倒予防(S) 15:00 ストレッチポールベーシック	31 9:00 ラジオ体操第二 11:00 サーキットトレーニング 11:30 ストレッチポールベーシック 14:00 ラジオ体操第二 14:10 ウォークリズム(S) 16:30 リラックスストレッチ	 <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>		