

教室スケジュール

2021年 10月～12月

	月	火	水	木	金	土
9:20	9:20~9:50 からだメンテナンス 12名 垂井 ★ マット	9:20~9:50 サーキット 12名 高見 ★★ マット	9:20~9:50 栄養の話 脳トレ 12名 上林 📖 ★ イス	9:20~9:50 エンジョイエアロビクス 10名 折戸 ★★	9:20~9:50 健康体操 筋トレ 12名 高見 📖 ★ マット	9:20~9:50 チアストレッチ 12名 上林 📖 ★ イス
10:10	10:10~10:40 アクアビクス 18名 福井 ★★	10:10~10:40 入門スイム 10名 國川 📖 ★	10:10~10:40 すわってエアロビクス 12名 福井 📖 ★ イス	10:10~10:40 お水で筋トレ 18名 高見 ★★	10:10~10:40 やってみよう 10名 有吉 ★★	10:10~10:40 水中ウォーキング 18名 福井 ★★
11:00	11:00~11:30 すわってサーキット 12名 有吉 📖 ★ イス	11:00~11:30 入門ピラティス 12名 山下 ★ マット	11:00~11:30 引き締め体 12名 上林 ★ イス	11:00~11:30 からだメンテナンス 12名 垂井 ★ マット	11:00~11:30 にこにこエアロビクス 10名 福井 📖 ★★	11:00~11:30 ヨガ 12名 福井 ★ マット
13:20	13:20~13:50 からだメンテナンス 8名 垂井 ★ マット	13:20~13:50 ボールエクササイズ 8名 高見 ★★ マット	13:20~13:50 お水で筋トレ 18名 有吉 ★★	13:20~13:50 ストレッチポールベーシック 8名 垂井 📖 ★ マット	13:20~13:50 サーキット 8名 高見 ★★ マット	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> ※表記について ★ : ボルグ9~11 ★★ : ボルグ11~13 📖 : 初めてのかたにおすすめ </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> ※おしらせ ・からだメンテナンスは バスタオルをお持ちください ・栄養の話は 毎月第1週目に行います </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> ※やってみようスイム表 10月 背泳ぎ 11月 クロール 12月 クロール </div>
14:15	14:15~14:45 健康体操 筋トレ 8名 福井 ★★ マット	14:15~14:45 入門スイム 10名 國川 📖 ★	14:15~14:45 すわってエアロビクス 9名 福井 📖 ★ イス	14:15~14:45 やってみよう 10名 國川 ★★	14:15~14:45 フットケア 8名 福井 ★ マット	
15:15		15:15~15:45 ストレッチポールアドバンス 8名 垂井 ★ マット	15:15~15:45 のびのびストレッチ 8名 山下 📖 ★ マット	15:15~15:45 ピラティス 8名 山下 ★★ マット	15:15~15:35 はじめての水中歩行 18名 有吉 📖 ★	