

教室スケジュール

2023年 2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 しっかりサーキット 12名 高見 ★★ マット	9:20~9:50 栄養の話 脳トレ 14名 上林 📖 ★ イス	9:20~9:50 エンジョイエアロビクス 12名 折戸 ★★	9:20~9:50 のびのびストレッチ 12名 福井 📖 ★ マット	9:20~9:50 チェアストレッチ 16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 瀧本 📖 ★	10:10~10:40 すわってエアロビクス 16名 福井 📖 ★ イス	10:10~10:40 お水で筋トレ 18名 高見 ★★	10:10~10:40 健康体操 筋トレ 12名 高見 📖 ★ マット	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 16名 瀧本 📖 ★ 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 14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 12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 瀧本 ★★	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 しっかりサーキット 8名 高見 ★★ マット	<div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px;"> <p>※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</p> </div> <div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>※お知らせ ・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</p> </div>
14:15	14:15~14:45 らくらくサーキット 8名 高見 ★ マット	14:15~14:45 水中ウォーキング 18名 瀧本 ★★	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 和気 ★★	14:15~14:45 フットケア 8名 福井 📖 ★ マット	
15:15	15:15~15:45 フットケア 8名 福井 📖 ★ マット	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		

※やってみようスイム表
2月 平泳ぎ
3月 背泳ぎ