

くみやまいきいき教室

令和3年10月12日～12月19日

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00								
30		SDエアロビクス (9:15-10:00)			サッソウ いきいき体操 9:15-10:00	ゆったり ストレッチ (9:15-10:00)		
10:00			「いきいきスマイル塾」 開催の為、教室は ありません。					
30				すとりっち ポールプラス (10:15-11:00)			SDエアロビクス (10:15-11:00)	
11:00		リモートストレッチ 教室 (10:30-11:15)				マッスル トレーニング (10:30-11:15)	SDエアロビクス (10:30-11:15)	
30								
12:00		おなかシェイプ 体操 (11:45-12:30)		腰痛改善体操 (11:30-12:15)	SDエアロビクス (11:45-12:30)	チェアで膝痛 体操 (11:45-12:30)	がっちり ストレッチ (11:30-12:15)	
30	休館日							
13:00		ポール エクササイズ (13:05-13:50)	サッソウ いきいき体操 (13:05-13:50)	チェアで膝痛 体操 (13:05-13:50)	ポール エクササイズ (13:05-13:50)	骨盤バランス 体操 (13:05-13:50)	おなかシェイプ 体操 (13:05-13:50)	
14:00								
30		すとりっち ポールプラス (14:20-15:05)	すわって エアロビクス (14:20-15:05)	マッスル トレーニング (14:20-15:05)	腰痛改善体操 (14:20-15:05)	おなかシェイプ 体操 (14:20-15:05)	ポール エクササイズ (14:05-15:05)	
15:00								
30								
16:00		令和3年度 10月12日(火)～12月19日(日)で開催		SDエアロビクス (15:35-16:20)				
17:00								
18:00								
19:00				がっちり ストレッチ (19:00-19:45)				
30					ポール エクササイズ (19:00-19:45)			
							※室内シューズ が必要な教室 です。 	