


# 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				すどれっち 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)
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		すどれっち 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)			※室内シューズ が必要な教室 です。 
17:00							
18:00							
19:00							
30			がっちり ストレッチ (19:00-19:45)		ポール エクササイズ (19:00-19:45)		