

くみやまいきいき教室

2020年
1月7日(火)～3月22日(日)

月	火	水	木	金	土	日	
9:00							
30		開催の為に、教室は いきいきスマイル塾	腰痛改善体操 (9:15-10:00)	おなかシェイプ体操 (9:15-10:00)		はじめてエアロビクス (9:30-10:15)	
10:00							
30	はじめてエアロ プラス (10:15-11:15)			これからエアロビクス (10:15-11:00)	ひきしめボール (10:15-11:00)	ボール エクササイズ (10:15-11:15)	骨盤バランス体操 (10:30-11:15)
11:00							
30	簡単マット体操 (11:30-12:15)		サッソウいきいき体操 (11:15-12:00)	らくらく エアロビクス (11:15-12:15)	チェアで膝痛体操 ～ビフォー・アフター (11:30-12:15)	肩コリ改善 ポールプラス (11:30-12:15)	
12:00							
30							
13:00	休館日						
30	すわってエアロビクス (13:15-14:00)	ゆったりストレッチ (13:15-14:00)	チェアで膝痛体操 ～ビフォー・アフター (13:15-14:00)	マッスルトレーニング ～ビフォー・アフター (13:15-14:00)	はじめてエアロ プラス (13:15-14:15)	おなかシェイプ体操 (13:15-14:00)	
14:00							
30	これからエアロビクス (14:15-15:00)	らくらく エアロビクス (14:15-15:15)	ボール エクササイズ (14:15-15:15)	はじめてエアロ プラス (14:15-15:15)		すこれっち ポールプラス (14:15-15:00)	
15:00							
30							
18:00		がっちりストレッチ (18:00-18:45)					
30					はじめてエアロビクス (18:00-18:45)		
19:00				ボール エクササイズ50 (19:00-19:50)			

室内シューズが
必要な教室です。

