



# グループ レッスン予定表



	月	火	水	木	金	土
9:30~10:30				*いきいき体操 渡邊		
午前 11:00~	リズムボール 今西	ACTNOW (アクトナウ) 今西	ころころ ストレッチ 渡邊	ヨガ (60分) 田中	ウェーブ エクササイズ 小川	椅子ストレッチ 小川
午後 14:00~	ゆったりヨガ (60分) 田中	ころころ ストレッチ 今西	フロア サーキット 渡邊	NABEササイズ 渡邊	自体重 トレーニング 小川	ACTNOW (アクトナウ) 小川
午後 16:00~	ストレッチ 今西	踏み台昇降 今西	バランスボール de ストレッチ 渡邊	ACTNOW (アクトナウ) 渡邊	ストレッチ 小川	ボクササイズ 小川

バランスボール・ストレッチポール・ヨガマットをお持ちの方はレッスン参加時にご持参いただくと助かります。

※有料レッスンになります。おおむね65歳以上の方を対象に、椅子に座ってのストレッチ、筋力トレーニングを行っています。