

★エクササイズプログラムのご案内★

※午前のプログラムは、肩こり・腰痛ヨガ、癒しのヨーガは30分で、その他は20分

午後のプログラムは全て30分となります。

※黄色の枠は室内シューズが必要です。

11/15(水)～

時間 \ 曜日	水	木	金	土	日
10:15～	ストレッチ	肩こり・腰痛 ヨーガ	からだほぐし	ストレッチ	癒しのヨーガ
10:45～	エアロビクス (入門)	10:55～ エアロビクス (入門)	エアロビクス (入門)	エアロビクス (入門)	10:55～ 格闘エクササイズ (入門)
11:15～	からだほぐし	11:25～ コアエクササイズ (入門)	ストレッチ	肩こり・腰痛 ヨーガ	11:25～ からだほぐし
13:00～	エアロビクス (入門)	ストレッチ	エアロビクス (入門)	からだほぐし	エアロビクス (入門)
13:40～	肩こり・腰痛 ヨーガ	格闘エクササイズ (入門)	からだほぐし	エアロビクス (入門)	ストレッチ
14:20～	エアロビクス (入門)	癒しのヨーガ	格闘エクササイズ (入門)	ストレッチ	格闘エクササイズ (入門)
15:00～	からだほぐし	エアロビクス (入門)	肩こり・腰痛 ヨーガ	コアエクササイズ (入門)	からだほぐし
15:40～	格闘エクササイズ (入門)	ストレッチ	エアロビクス (入門)	癒しのヨーガ	エアロビクス (入門)