

# 1月 館内プログラム

日	月	火	水	木	金	土
2	3	4 <b>体幹ストレッチ</b> 11:15～ 雨澤  肩コリ・首コリ予防エクササイズ 12:40～ 古澤	5 <b>簡単エアロ</b> 11:15～ 二瓶  <b>ピラティス</b> 12:40～ 二瓶	6 <b>ポルド・ブラ</b> 11:15～ 田中  <b>腰痛予防エクササイズ</b> 12:40～ 古澤	7 <b>パンチ&amp;キック</b> 11:15～ 雨澤  <b>体幹ストレッチ</b> 12:40～ 雨澤	8
9	10	11 <b>簡単エアロ</b> 11:15～ 田中  肩コリ・首コリ予防エクササイズ 12:40～ 宮原	12 <b>簡単サーキット</b> 11:15～ 古徳  ストレッチポール&筋トレ 12:40～ 古徳	13 <b>ポルド・ブラ</b> 11:15～ 田中  <b>腰痛予防エクササイズ</b> 12:40～ 宮原	14 <b>簡単エアロ</b> 11:15～ 二瓶  <b>ピラティス</b> 12:40～ 二瓶	15
16	17 <b>パンチ&amp;キック</b> 11:15～ 雨澤  <b>体幹ストレッチ</b> 12:40～ 雨澤	18 <b>簡単エアロ</b> 11:15～ 田中  肩コリ・首コリ予防エクササイズ 12:40～ 宮原	19 <b>ピラティス</b> 11:15～ 二瓶  <b>簡単サーキット</b> 12:40～ 古徳	20 <b>簡単サーキット</b> 11:15～ 古徳  <b>腰痛予防エクササイズ</b> 12:40～ 古澤	21 <b>簡単エアロ</b> 11:15～ 二瓶  <b>パンチ&amp;キック</b> 12:40～ 雨澤	22
23	24 <b>簡単サーキット</b> 11:15～ 古徳  <b>簡単サーキット</b> 12:40～ 古徳	25 <b>簡単エアロ</b> 11:15～ 田中  肩コリ・首コリ予防エクササイズ 12:40～ 古澤	26 ストレッチポール&筋トレ 11:15～ 古徳  <b>簡単サーキット</b> 12:40～ 古徳	27 <b>ポルド・ブラ</b> 11:15～ 田中  <b>腰痛予防エクササイズ</b> 12:40～ 古澤	28 <b>パンチ&amp;キック</b> 11:15～ 雨澤  <b>簡単エアロ</b> 12:40～ 二瓶	29
30	31 <b>簡単エアロ</b> 11:15～ 田中  <b>パンチ&amp;キック</b> 12:40～ 雨澤					

※ 掲載のプログラムにつきましては、今後のコロナウイルスの感染状況や、スタッフの体調不良などにより、休講、変更になる場合がございますので、ご了承下さい。