

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
『いきいきシニア プログラム』 ①9:30~10:30 ②10:45~11:45 ※月会費制のプログラムです ※お申込みの方以外は 参加できません	10:30~11:30 ★ <b>ソフトピラティス</b> NAOKO	10:10~10:25 ∞ <b>おはようストレッチ</b> (土屋)		10:30~11:30 ★ <b>ひきしめ!ピラティス</b> 富井 恵美	10:30~11:00 ♥ <b>エアロビクス入門</b> 加藤 真由美	
	11:45~12:15 ∞ <b>バランスボール</b> 加藤	10:35~11:35 ★ <b>フラダンス</b> 大西 恵子		11:45~12:15 ★ <b>理学療法士レッスン</b>	11:10~11:55 ♥ <b>初級エアロ</b> 加藤 真由美	
13:15~14:15 ★ <b>はだしピクス</b> 横井 純子	13:00~14:00 ♥ <b>かんたんダンス&amp; ボディコンディショニング</b> 長坂 明美	13:00~14:00 ∞ <b>脳活体操</b> RUMI		13:00~13:30 <b>管理栄養士レッスン</b> ※毎月第4週のみ開講		
14:30~15:30 ★ <b>姿勢改善エクササイズ</b> kei	14:15~15:15 ♥ <b>脂肪燃焼ステップ</b> RUMI	14:10~15:10 ★ <b>機能改善ヨガ</b> (週ごとにテーマ変更) RUMI		14:30~15:30 ♥ <b>ラテンエアロ</b> 佐々野 笑	14:00~15:00 ★ <b>バレト</b> 柴田 珠希	
<b>キッズストレッチ</b>	<b>キッズダンス</b>	【各週のテーマ】 ①膝痛 ②腰痛 ③肩こり ←各予防・改善 ④姿勢改善・バランスアップ ⑤呼吸 <b>キッズストレッチ</b> ★		<b>キッズストレッチ</b>	<b>キッズストレッチ</b>	
19:30~20:00 ♥ <b>DANCE入門</b> 成田 一斗	19:15~20:00 ★ <b>機能改善ヨガ</b> 角谷 京子	19:00~19:20 ★ <b>ボディシェイプ&amp;ストレッチ</b> RUMI		19:15~19:45 ♥ <b>かんたんエアロ</b> (柴田珠希)	19:00~20:00 ★ <b>リラックスヨガ</b> Chisa	
20:15~21:15 ★ 奇数週:コアシェイブピラティス 偶数週:リフレッシュヨガ Yasuko	20:10~20:30 ★ <b>コアトレ</b> 角谷京子	19:30~20:10 ♥ <b>脂肪燃焼ステップ</b> RUMI		19:55~20:25 ★ <b>おやすみストレッチ</b> (柴田珠希)		
	20:40~21:20 ♥ <b>キックボクシング</b> 角谷 京子	20:20~21:20 ★ <b>スローヨガ</b> RUMI				

【マークの見方】

★ 「コンディショニング系」 ⇒ まずはここで機能改善!!

♥ 「アクティブ系」 ⇒ しっかり動いてカロリー消費!!

∞

※裏面の「レッスンご紹介」もご覧下さい

※代行等のご案内は、全てwish館内の廊下掲示板に掲示します。

※週により、内容が異なるレッスンがございます。予めご確認をお願い致します。

※祝日のレッスンは、『バランスボール』(火曜)および『おはようストレッチ』(水曜)を除き、開講致します。(17時以降は休講)