

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