

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>ヨガ</b> Chisa	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>バレトン</b> 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】 ①膝痛 ②腰痛 ③肩こり 一各予防・改善 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 ★ <b>奇数週:季節のヨガ 偶数週:コア&amp;ピラティス</b> Yasuko	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	
	20:10～20:30 ★ <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)		
20:30～21:00 ♥ <b>サーキットエクササイズ</b> 田中 亨汰	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)