

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 ★ ソフトピラティス NAOKO	10:10～10:25 ∞ おはようストレッチ (土屋)		10:30～11:30 ★ ひきしめ!ピラティス 富井 恵美	10:30～11:00 ♥ エアロビクス入門 加藤 真由美		
	11:45～12:15 ∞ バランスボール 加藤	10:35～11:35 ★ フラダンス 大西 恵子		11:45～12:15 ★ 理学療法士レッスン	11:10～11:55 ♥ 初級エアロ 加藤 真由美		
	13:00～14:00 ♥ かんたんダンス&ボディコンディショニング 長坂 明美	13:00～14:00 ∞ 脳活体操 RUMI		13:00～13:30 管理栄養士レッスン ※毎月第4週のみ開講			
	13:15～14:15 ★ はだレキス 横井 純子	14:15～15:15 ♥ 脂肪燃焼ステップ RUMI	14:10～15:10 ★ 機能改善ヨガ (週ごとにテーマ変更) RUMI		14:30～15:30 ♥ ラテンエアロ 佐々野 笑	14:00～15:00 ★ バレト 柴田 珠希	
14:30～15:30 ★ ヨガ Chisa		【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					
キッズダンス	キッズダンス	キッズダンス		キッズダンス	キッズダンス		
19:15～20:15 ★ 奇数週:季節のヨガ 偶数週:コア&ピラティス Yasuko	19:15～20:00 ★ 機能改善ヨガ 角谷 京子	19:00～19:20 ★ ボディシェイプ&ストレッチ RUMI		19:15～19:45 ♥ かんたんエアロ (柴田珠希)	19:00～20:00 ★ リラックスヨガ Chisa		
	20:10～20:30 ★ コアトレ 角谷京子	19:30～20:10 ♥ 脂肪燃焼ステップ RUMI		19:55～20:25 ★ おやすみストレッチ (柴田珠希)			
20:30～21:00 ♥ サーキットエクササイズ 田中 亨汰	20:40～21:20 ♥ キックボクシング 角谷 京子	20:20～21:20 ★ スローヨガ 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!!
- ∞ 「いきいき系」 ⇒ 認知症予防や痛み改善などに効果的!!

※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)