

～7月日替わりレッスンのお知らせ～

【火曜～金曜 14:35～14:55】

脳トレや簡単なゲームなどを行います。

年齢、性別問わず、どなたでもご参加いただけます。※出入り自由

| | 火曜 | | 水曜 | | 木曜 | | 金曜 |
|-----|---------------------|-----|---------------------|-----|--------------------|-----|--------------------|
| | | 1日 | ターゲットポッチャ (細谷) | 2日 | 筋膜ストレッチ (大西) | 3日 | 呼吸を整えよう (高橋) |
| 7日 | お風呂で簡単ストレッチ (福島) | 8日 | 上半身脳トレ体操 (見野) | 9日 | 神経衰弱 (加藤) | 10日 | セルフストレッチ (高橋) |
| 14日 | 射的 (井場木) | 15日 | リングで簡単ストレッチ (鈴木) | 16日 | チューブエクササイズ (太田) | 17日 | 呼吸を整えよう (高橋) |
| 21日 | 腸活トレーニング (竹之内) | 22日 | むくみ改善ストレッチ (宇野) | 23日 | 脳トレクイズ (太田) | 24日 | チューブエクササイズ (太田) |
| 28日 | 肩周りセルフケア (竹之内) | 29日 | 七並べ (見野) | 30日 | 脳トレエクササイズ (宇野) | 31日 | ダイエットクイズ (竹之内) |

～トレーニング相談のお知らせ～



下記、日程にて**トレーニング相談**を行います
お気軽にご相談ください。※運動ができる服装でお越しください



【不定期開催 17:30-18:30】

| | 火曜 | | 水曜 | | 木曜 | | 金曜 |
|-----|-----|-----|-----|-----|----|-----|----|
| | | 1日 | 竹之内 | 2日 | 見野 | 3日 | 太田 |
| 7日 | 見野 | 8日 | 鈴木 | 9日 | 鈴木 | 10日 | 見野 |
| 14日 | 太田 | 15日 | 鈴木 | 16日 | 鈴木 | 17日 | なし |
| 21日 | 竹之内 | 22日 | 竹之内 | 23日 | 太田 | 24日 | なし |
| 28日 | 竹之内 | 29日 | 見野 | 30日 | なし | 31日 | なし |