



レッスンスケジュール 2026年7月



強度	かなりやさしい	やさしい	ふつう	ややきつい	きつい
----	---------	------	-----	-------	-----

※変更や中止の場合は館内掲示またはインスタグラムにてお知らせいたします。

時間	月	火	水	木	金	土	日
10:00	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	休 館 日	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操
10:30	お腹引き締め エクササイズ 小寺	背中 の ストレッチ 小寺	初級 エアロビ 高橋		骨盤体操 藤岡	初級 エアロビ 高橋	初級 エアロビ 高橋
11:30	ソーラン体操 西谷	初級 エアロビ 高橋	姿勢改善 ストレッチ 西谷		お腹引き締め エクササイズ 小寺	骨盤体操 藤岡	ソーラン体操 西谷
13:30	DVD トレーニング	初級 エアロビ 高橋	DVD トレーニング		DVD トレーニング	DVD トレーニング	DVD トレーニング
14:30	骨盤体操 藤岡	膝痛予防の ストレッチ 藤岡	初級 エアロビ 高橋		初級 エアロビ 高橋	腰痛予防の ストレッチ 藤岡	上半身の ストレッチ 田邊
19:00	中級 エアロビ 藤岡	7/14限定 ZUMBA 藤岡	膝痛予防の ストレッチ 藤岡		中級 エアロビ 高橋	上半身の ストレッチ 田邊	
20:00	腰痛予防の ストレッチ 藤岡	7/21限定 ZUMBA 藤岡	中級 エアロビ 藤岡		上半身の ストレッチ 田邊		

代行のお知らせ

4日(土)11:30…DVDトレーニング 14:30…西谷(ソーラン体操)、8日(水)14:30…藤岡 20:00…高橋
24・31日(金)20:00…西谷、25日(土)19:00…藤岡、26日(日)14:30…高橋(初級エアロビ)