

ストレッチ・エクササイズ

◆週間スケジュール◆

月	火	水	金	土	日・祝
10:30~					
足指	バランスボール エクササイズ	リラックス ストレッチ	足指	バランスボール エクササイズ	リラックス ストレッチ
11:00~					
運動前後に タオルストレッチ	足指	身体を温める ストレッチ	運動前後に タオルストレッチ	足指	身体を温める ストレッチ
11:30~					
バランスボール エクササイズ	リラックス ストレッチ	バランスボール エクササイズ	バランスボール エクササイズ	リラックス ストレッチ	バランスボール エクササイズ
13:30~					
筋力 トレーニング	運動前後に タオルストレッチ	足指	筋力 トレーニング	運動前後に タオルストレッチ	足指
14:30~					
リラックス ストレッチ	バランスボール エクササイズ	運動前後に タオルストレッチ	リラックス ストレッチ	バランスボール エクササイズ	身体を温める ストレッチ
19:00~					
バランスボール エクササイズ	筋力 トレーニング	バランスボール エクササイズ	筋力 トレーニング	バランスボール エクササイズ	
20:00~					
筋力 トレーニング	バランスボール エクササイズ	筋力 トレーニング	バランスボール エクササイズ		

■人員状況により急遽中止になる場合がございます。予めご了承下さいませ。