

2019. 5月～ 健康カルチャー&フィットネス スケジュール表

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	
9:30～50	膝腰にっこり(イス)	背筋まっすぐ(イス)	ダンベル体操(イス)	背筋まっすぐ(イス)	チェア・チューブ(イス)	9:00～10:00	少林寺流拳法
10:00～20	チェア・チューブ(イス)	ダンベル体操(イス)	膝腰にっこり(イス)	ダンベル体操(イス)	膝腰にっこり(イス)	10:15～11:15	リフレッシュ・シェイプアップ
10:30～50	リズムウォーク	リズム体操	リズムパンチ	リズムウォーク	ダンベル体操	11:30～12:30	
11:00～20	脳トレ&転倒予防教室 11:00～12:00	踏み台昇降	楽しい太極拳 11:00～12:00	姿勢改善ストレッチ 11:00～12:00	踏み台昇降	12:45～13:45	楽しい太極拳
11:30～12:30					脳トレ&転倒 予防教室	14:00～15:00	ダイエットコース
12:40～13:40		ダイエットコース					
14:00～20	ダンベル体操	リズムウォーク	背筋まっすぐ(イス)	ダイエットコース 13:45～14:45	チェア・チューブ(イス)		
14:30～50	リズムウォーク	背筋まっすぐ(イス)	リズムパンチ		踏み台昇降		
15:00～20	チェア・チューブ(イス)	ダンベル体操	ダンベル体操		背筋まっすぐ(イス)		
15:30～50	踏み台昇降	リズム体操	偶数月 リズム体操 奇数月 踏み台昇降		リズム体操		
16:00～17:00	体の硬い人のための ストレッチ	脳トレ&転倒 予防教室	すこやかヨーガ 16:00～17:30		楽しい太極拳	午前会員:ピンク 午後会員:イエロー	
17:00～18:00		少林寺流拳法 17:45～18:45		キッズカンファ	少林寺流拳法 17:45～18:45		
18:00～19:00							