2017．3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
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)
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)
10:30～50	リズムウォーク	かんたん太極拳	リズムパンチ	リズムウォーク	リズムチェア(イス)
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	○楽しいフラダンス （1・3週目） 11:00～12:30	踏み台昇降
11：30～12：30				○歪み矯正ストレッチ （2・4・5週目） 11:00～11:40	脳トレ＆転倒 予防教室
12：40～13:40		リバウンドしない 減量教室			膝腰すっきり体操
14:00～20	ダンベル体操	リズムウォーク	背筋まっすぐ(イス)	リバウンドしない 減量教室 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	10歳若返るピラティス 15:00～16:00	背筋まっすぐ
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 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
17：00～18：00				キッズカンフー	
18：00～19：00					ジュニア HipHop

土曜	
9：00～10:00	少林寺流拳法
10：15～11:15	リフレッシュ・シェイプアップ
11：30～12:30	
12：45～13:45	楽しい太極拳
14：00～15:00	リバウンドしない減量教室

午前会員：ピンク　　午後会員：イエロー