

10・11・12月

## レッスンスケジュール

開始5分前からスタジオに入場できます。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00~10:20	スローストレッチ	腰痛体操	ダイナミックST	ぶらぶら肩凝り体操	ダイナミックST	腰痛体操	スローストレッチ
11:00~11:20	踏み台エクササイズ	骨盤トレ	ゴルフ飛距離アップ	スロートレーニング	踏み台エクササイズ	ダイナミックST	骨盤トレ
12:00~12:20	エアロリミット	二の腕エクササイズ	ウエストシェイプ	シックスパック	ゴルフストレッチ		
13:00~13:20		スクワットジャンプ	美尻トレ	体幹トレーニング	インナーマッスル	スクワットジャンプ	体幹トレーニング
14:00~14:20							美尻トレ
15:00~15:20		オレンジ枠は有料のスタジオレッスンを予定しております。				インナーマッスル	二の腕エクササイズ
16:00~16:20							
17:00~17:20							
18:00~18:20	インナーマッスル	ぶらぶら肩凝り体操	シックスパック	骨盤トレ	エアロリミット	ぶらぶら肩凝り体操	
19:00~19:20	ゴルフストレッチ	美尻トレ	二の腕エクササイズ	踏み台エクササイズ	スロートレーニング	エアロリミット	
20:00~20:20	腰痛体操	エアロリミット	スクワットジャンプ	ウエストシェイプ	ゴルフ飛距離アップ		
21:00~21:20	体幹トレーニング						

※ レッスンスタート後の参加はご遠慮いただきます。

※以下の曜日と時間帯はスタジオレッスンをお休みして甲南病院様によるセミナーを行います。

- 10月9日（火）13:00~15:00 坂井先生による『糖尿病よろず相談』
- 10月22日（月）13:00~15:00 南先生による"肝臓が悪い?!と言われました ~意外に潜む脂肪肝~
- 11月7日（水）14:00~16:00 宮崎先生による『高血圧について』
- 11月20日（火）13:00~15:00 下山先生による『貧血のいろは』
- 12月3日（火）13:00~15:00 谷先生による『がんよろず相談』
- 12月19日（水）13:00~15:00 三枝先生による『関節の痛みについて』 ~温泉の効用~