カンスポスタッフ
総動員

新企画　5月スタート！！

得

ここからスタート　トレーニング
ここからスタート　アンチエイジング
ここからスタート　ダイエット　etc

ちょっとレッスン（15分←）

ご参加お待ちしています

【ちょっとレッスン表】　　時間　15分　　定員　7名

曜日	開始時間	レッスン名	担当	場所
火	11:20	タオルストレッチ	貝﨑	2Fスタジオ
	13:10	簡単体操	田中	2Fスタジオ
	13:30	肩こり腰痛体操	山手	1Fスタジオ
	14:40	ポールで姿勢改善	槙尾	2Fスタジオ
水	9:15	縄跳び	佐々木	2Fスタジオ
	10:00	アクアヌードル	岡本	プール
	11:00	体幹ストレッチポール	岡本	2Fスタジオ
	14:20	脳トレ体操	佐々木	1Fスタジオ
木	13:00	始めよう！水泳	貝﨑	プール
	13:40	転倒予防	田中	1Fスタジオ
	14:20	ストレッチ	田中	1Fスタジオ
	14:40	脳トレ体操	松岡	1Fスタジオ
金	9:00	スタジオウォーキング	槙尾	2Fスタジオ
	11:20	体リセットストレッチポール	岡本	2Fスタジオ
	14:00	簡単マットトレーニング	佐々木	2Fスタジオ
	14:20	ダンベル筋トレ	松岡	ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞｼﾞﾑ
土	9:15	チェアエクササイズ	山手	1Fスタジオ
	10:15	マットでトレーニング	槙尾	ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞｼﾞﾑ
	19:00	簡単ストレッチ	松岡	2Fスタジオ
	19:00	道具を使って歩こう	山手	プール
日	11:15	始めよう！水泳	貝﨑	プール