

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
『いきいきシニア プログラム』 ①9:30～10:30 ②10:45～11:45 ※月会費制のプログラムです ※お申込みの方以外は 参加できません	10:30～11:30 ★ ソフトピラティス NAOKO	10:10～10:25 ∞ おはようストレッチ (土屋)		10:30～11:30 ★ ひきしめ!ピラティス 富井 恵美	10:30～11:00 ♥ エアロビクス入門 加藤 真由美	
	11:45～12:15 ∞ バランスボール 加藤	10:35～11:35 ★ フラダンス 大西 恵子		11:45～12:15 ★ 理学療法士レッスン ※内容は掲示板をご確認ください	11:10～11:55 ♥ 初級エアロ 加藤 真由美	
13:15～14:15 ★ はだレビクス 横井 純子	13:00～14:00 ♥ かんたんダンス& ボディコンディショニング 長坂 明美	13:00～14:00 ∞ 脳活体操 RUMI				
14:30～15:30 ★ 姿勢改善エクササイズ Ryuko	14:15～15:15 ♥ 脂肪燃焼ステップ RUMI	14:10～15:10 ★ 機能改善ヨガ (週ごとにテーマ変更) RUMI		14:30～15:30 ♥ ラテンエアロ 佐々野 笑	14:00～15:00 ★ バレト 柴田 珠希	
キッズアスレチック	キッズダンス	【各週のテーマ】 ①膝痛 ②腰痛 ③肩こり ←各予防・改善 ④姿勢改善・バランスアップ ⑤呼吸 キッズアスレチック		キッズアスレチック	キッズアスレチック	
19:30～20:00 ♥ DANCE入門 成田 一斗	19:15～20:00 ★ 機能改善ヨガ 角谷 京子	19:00～19:20 ★ ボディシェイプ&ストレッチ RUMI		19:15～19:45 ♥ かんたんエアロ (柴田珠希)	19:00～20:00 ★ リラックスヨガ Chisa	
20:15～21:15 ★ 奇数週:コアシェイブピラティス 偶数週:リフレッシュヨガ Yasuko	20:10～20:30 ★ コアトレ 角谷京子	19:30～20:10 ♥ 脂肪燃焼ステップ RUMI		19:55～20:25 NEW! ★ おやすみストレッチ (柴田珠希)		
	20:40～21:20 ♥ キックボクシング 角谷 京子	20:20～21:20 ★ スローヨガ RUMI				

【マークの見方】

- ★ 「コンディショニング系」 ⇒ まずはここで機能改善!!
- ♥ 「アクティブ系」 ⇒ しっかり動いてカロリー消費!!
- ∞ 「いきいき系」 ⇒ 認知症予防や痛み改善などに効果的!!

※裏面の「レッスンご紹介」もご覧ください
 ※代行等のご案内は、全てwish館内の廊下掲示板に掲示します。
 ※週により、内容が異なるレッスンがございます。予めご確認をお願い致します。
 ※祝日のレッスンは、『バランスボール』(火曜)および『おはようストレッチ』(水曜)を除き、開講致します。(17時以降は休講)