

# トレリハCLUB スタジオプログラム

2021.9.1～

	月	火	水	木	金
10:15 11:00	認知症予防 コグニサイズ	骨盤底筋 トレーニング	認知症予防 コグニサイズ	ストレッチ& 有酸素運動	ゆったりヨガ
11:15 12:00	シェイプヨガ	ストレッチ& 有酸素運動	腰痛・膝痛体操	腰痛・膝痛体操	ストレッチ& 有酸素運動
12:15 13:00	スロー筋トレ	腰痛・膝痛体操	全身爽快 ヨガ	認知症予防 コグニサイズ	腰痛・膝痛体操
13:15 14:00	腰痛・膝痛体操	スロー筋トレ	整え ヨガ	骨盤底筋 トレーニング	フラダンス

無料体験  
随時受け付け  
中！



プログラムはやむを得ず  
急きょ変更になる場合があります。  
各レッスン定員になり次第受付終了します。