

トレリハCLUB スタジオプログラム

2024.9~

	月	火	水	木	金
10:15 11:00	 骨盤底筋 トレーニング 田頭	 スロー筋トレ 川村	 ゆったりヨガ 田頭	フラダンス 川村	 認知症予防 コグニサイズ 田頭
11:15 12:00	ストレッチ& エアロビクス 田頭	ストレッチ& 有酸素運動 川村	腰痛・膝痛体操 田頭	腰痛・膝痛体操 川村	ストレッチ& エアロビクス 田頭
12:15 13:00	 健康ヨガ 工藤	腰痛・膝痛体操 田頭or小山田	 スロー筋トレ 小山田or和哉	懐メロ リズムダンス 工藤	腰痛・膝痛体操 小山田
13:15 14:00	腰痛・膝痛体操 工藤	 認知症予防 コグニサイズ 田頭or小山田		 姿勢改善ヨガ 工藤	ストレッチ& 上肢ex. 小山田

•  → 初めての方でも参加しやすいです

•  → 椅子上での運動がメインです



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。

