90	/4	1	/ л
ZU	/ 1		4

	2025年12月 日曜日	月曜日	スンプログラム予定表 火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	2025/11 土曜日
			2E	3 H	4 H		6 B
					おためし リーボックマーシャルアーツ 川村 10:15~11:00	ストレッチ (筋膜) 門田 10:00~11:00	
		ヨガ田寺				TO.OO.TT.OO	ピラティス門田
		14:00~15:00					14:00~15:00
			ヨガ田寺	FUMIFUMI 山岡	ペルヴィス門田	肩・腰スッキリ 山岡	
)	7日	8日	19:00~20:00 9日	19:00~19:30 10日	19:00~20:00 11日	19:00~20:00 12日	13日
				チェアエクササイズ			
				菊地 10:15~11:15			
		ヨガ田寺		姿勢と骨盤底筋・小板橋			ペルヴィス門目
		14:00~15:00		14:00~15:00			14:00~15:00
		ストレッチ(筋膜)門田	ヨガ田寺	FUMI FUMI 山岡	ピラティス門田	肩・腰スッキリー山岡	
)	14日	19:00~20:00 15日	19:00~20:00 16日	19:00~19:30 17日	19:00~20:00 18日	19:00~20:00 19日	20日
	ルーシーダットン 田		チェアエクサイズ				
	10:30~11:15		菊地 10:15~11:15				心電図コーラ
	太極拳14:00~15:00 山				姿勢と骨盤底筋・小板橋		ピラティス門
•	ストレッチ15:05~15:35 本				14:00~15:00		14:00~15:0
			ヨガ田寺	FUMI FUMI 山岡	ペルヴィス門田	肩・腰スッキリー山岡	
)	91		19:00~20:00	19:00~19:30	19:00~20:00	19:00~20:00	^7 T
	21日 ルーシーダットン 田	22日 ストレッチ (筋膜) 門田	23日	24日 チェアエクササイズ	25日	26日 おためし リーボックマーシャルアーツ	27日
	10:30~11:15 手	10:00~11:00		菊地 10:15~11:15		川村 10:15~11:00	基礎コース
	太極拳14:00~15:00 山			姿勢と骨盤底筋・小板橋		ウォーキング&ストレッチ	ペルヴィス 門
	ストレッチ15:05~15:35 本			14:00~15:00		小板橋 14:00~15:00	14:00~15:0
			ヨガ田寺	FUMIFUMI 山岡	ピラティス門田	肩・腰スッキリ 山岡	
)	28日	29日	19:00~20:00 30日	19:00~19:30 31 P	19:00~20:00	19:00~20:00	
	ルーシーダットン 田						
	10:30~11:15						
	太極拳14:00~15:00 山						
	ストレッチ15:05~15:35 本						
)							