



月	火	水	木	金	土
10:00~ (45分) <b>機能改善ひめトレ (7P) ★</b> RICA ポール(短)で体幹安定に!	10:00~ (45分) <b>ロコモ予防体操 (7P) ★</b> 三上 (麻) 筋肉・関節・骨 の老化防止に!	10:00~ (60分) <b>11.18日休講</b> <b>あんよ美クス (10P) ★★</b> 境 江利子 足裏・ふくらはぎのセルフ マッサージでスッキリ!	9:30~ (45分) <b>肩こり解消 (10P) ★</b> 田仲 肩こりの原因をさがそう!	10:00~ (60分) <b>ハタヨガベーシック (10P) ★</b> Kei ヨガの基本がぎっしり!	10:00~ (45分) <b>ライフキネティック (10P) ★</b> 田仲 ドイツ生まれの脳と身体の運動
11:00~ (60分) <b>9.30日休講</b> <b>イスでコンディショニング (10P) ★</b> やまもと いすに座って軽運動!	11:15~ (45分) <b>脳トレ&amp;レク (7P) ★</b> 三上 (明) 脳で考えながら身体を動かす	11:15~ (45分) <b>ストレッチポール (7P) ★★</b> RICA ポール(長)で コリかたまった身体をほぐす	10:30~ (45分) <b>ひざ痛回復 (10P) ★</b> 田仲 ひざがスムーズに!		11:00~ (45分) <b>ストレッチYOGA (7P) ★</b> 三上 (麻) ゆっくり全身のばします!
			11:30~ (45分) <b>腰痛改善 (10P) ★</b> 田仲 腰が楽になる!		
13:30~ (45分) <b>2.16.30日休講</b> <b>はじめてのエアロビクス (10P) ★★</b> 東海 音楽に合わせてステップ×2	13:30~ (60分) <b>3日休講</b> <b>津軽手踊り体操 (7P) ★★</b> 境 江利子 音楽に合わせて手踊り!	13:00~ (45分) <b>ライフキネティック (10P) ★</b> 田仲 ドイツ生まれの脳と身体の運動	13:00~ (45分) <b>ひめトレ×ヨガ</b> <b>《冷え改善編》 (7P) ★★</b> RICA 血流良好で冷えよさらば!		13:00~ (45分) <b>ライフキネティック (10P) ★</b> 田仲 ドイツ生まれの脳と身体の運動
14:30~ (60分) <b>2.16.30日休講</b> <b>体幹ヨガ (10P) ★★</b> 東海 骨盤のゆがみ改善に!	14:45 (45分) アフタヌーン <b>ストレッチYOGA (7P) ★</b> 三上 (麻) ゆっくり全身のばし	14:00~ (45分) アフタヌーン <b>ストレッチヨガ (7P) ★</b> 三上 (麻) ゆっくり全身のばし	14:00~ (45分) <b>ゆるゆる筋トレ (7P) ★★</b> AKIHIRO きつくない筋トレ!	15:00~ (60分) <b>ゆるトレエクササイズ (10P) ★★</b> 比内 自分の身体を使って かんたんトレーニング!	14:00~ (45分) <b>ひめトレ×ヨガ</b> <b>《むくみ改善編》 (7P) ★★</b> RICA ポール(小)でリンパを刺激!
17:45~ (60分) <b>9.30日休講</b> <b>ボディコンディショニング (10P) ★</b> やまもと 筋肉と身体の柔軟性を楽に調整		18:00~ (45分) <b>ボールエクササイズ (7P) ★★</b> 田仲 ボール(大)にすわっ て!寝そべて!	18:00~ (45分) <b>ボールで体幹エクササイズ (7P) ★★</b> 今 使わない筋肉たち、目覚めよ!		15:00~ (60分) <b>全身ほぐし (10P) ★</b> 田仲 スポーツトレーナーの 指導で全身軽くなれ!
19:00~ (60分) <b>ヨガ (10P) ★★</b> よしみ 心と身体の安定!	18:00~ (60分) <b>美ボディエクササイズ (10P) ★★</b> 比内 全身をギュッと引き締めます		19:00~ (45分) <b>おやすみ前の</b> <b>ストレッチYOGA (7P) ★</b> 三上 (麻) ゆっくり全身のばし!	19:00~ (45分) <b>ボールでストレッチ (7P) ★</b> RICA ポール(長)で コリかたまった身体をほぐす	19:00~ (45分) <b>ひめトレ×ヨガ (7P) ★★</b> <b>《キューティーヒップ編》</b> RICA めざせお尻美人!