

2024年5月 おにたけ健康体操 予定表（定員5人）

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
<p>50代・60代におすすめの教室 「音楽に合わせてしフレッシュ！」 ストレス・運動不足解消を目的とした筋トレ・ストレッチ・音楽に合わせた有酸素運動による全身運動です。 気分転換ができて楽しいよ〜(^.^) ★初めてステップ 手・足を色々なパターンで動かす ★初めてステップ 踏み台昇降運動</p> 			10:30~11:30 初めてステップ		10:00~11:00 筋膜&ウオーキング	10:00~11:00 初めてエアロ
6	7	8	9	10	11	12
					10:00~11:00 筋膜&ウオーキング	10:00~11:00 初めてエアロ
10:30~11:30 初めてエアロ	10:30~11:30 ポール&ウオーキング					
13:30~14:30 足踏み体操			13:30~14:30 初めてステップ			
13	14	15	16	17	18	19
			10:30~11:30 初めてステップ		10:00~11:00 筋膜&ウオーキング	10:00~11:00 初めてエアロ
13:30~14:30 足踏み体操	13:30~14:30 ポール&ウオーキング					
20	21	22	23	24	25	26
	10:30~11:30 ポール&ウオーキング				10:00~11:00 筋膜&ウオーキング	10:00~11:00 初めてエアロ
13:30~14:30 足踏み体操			13:30~14:30 初めてステップ			
27	28	29	30	31	<p>60代・70代におすすめの教室 「生涯歩ける身体づくりを目指して！」 歩くために必要な体の仕組みをお伝えしながら行います。さっぱりするよ〜\(^o^)/ ★足踏み体操 足の裏・股関節・肩甲骨・肋骨に焦点をあてた全身運動 ★ポール・筋膜&ウオーキング 様々なフィットネス用具を使い不良姿勢の改善・筋力アップ・スタミナアップを</p> 	
10:30~11:30 初めてエアロ	10:30~11:30 ポール&ウオーキング		10:30~11:30 初めてステップ			
13:30~14:30 足踏み体操						

ご参加の場合はご予約をお願いいたします（定員5名） プログラムは予告なく変更する場合がございます
携帯：090-1107-7471（おにたけ） ショートメールでもOKです。