



スタジオプログラム

	月	火	水	木	金	土
9:30 ▼ 10:00	漆原 レッドコード 介護予防体操 ★★★★★	鈴木 ストレッチ 9:45～10:00 ★★★★★	鈴木 レッドコード 転倒予防体操 ★★★★★	ラジオ体操 9:50～10:00	山本 レッドコード 関節痛予防・改善 ★★★★★	
10:15 ▼ 10:45	設楽 ポールで体操 手と足の体操 ★★★★★	山本 レッドコード ★肩こり解消★ ★★★★★	鈴木 チェアEX いすを使って エクササイズ ★★★★★	漆原 レッドコード ★肩こり解消★ ★★★★★	設楽 ポールで体操 手と足の体操 ★★★★★	設楽 ストレッチ 準備運動に!! ★★★★★
11:00 ▼ 11:30	山本 レッドコード 関節痛予防・改善 ★★★★★	鈴木 レッドコード 腰痛対策(1) ★★★★★	山本 レッドコード エクササイズ ★★★★★	漆原 レッドコード 腰痛対策(2) ★★★★★	山本 レッドコード エクササイズ ★★★★★	山本 レッドコード トレーニング① ★★★★★
11:40 ▼ 12:00	設楽 ストレッチ リラクゼーション ★★★★★	鈴木 ストレッチ ポール① ★★★★★	鈴木 ストレッチ リラクゼーション ★★★★★	設楽 ストレッチ ポール① ★★★★★	設楽 ストレッチ ポール② ★★★★★	山本 レッドコード トレーニング② ★★★★★
★	★昼 活★火・木12:30～12:50 500円/1回 会員無料					
		レッドコード ★肩こり解消★		レッドコード ★肩こり解消★		
13:15 ▼ 13:45			鈴木 レッドコード 介護予防体操 ★★★★★		山本 レッドコード 介護予防体操 ★★★★★	
14:10 ▼ 14:40	山本 レッドコード サーキット ★★★★★		山本 レッドコード サーキット ★★★★★		山本 レッドコード トレーニング ★★★★★	
14:45 ▼ 15:00	ストレッチ リラクゼーション ★★★★★		ストレッチ リラクゼーション ★★★★★		レッドコード ストレッチ ★★★★★	
▼			REST・ボディコンディショニング・個別トレーニング予約			
19:00 ▼		Keiko ヨガクラス 19:00～19:50	①14:00～ ②14:30～ ③15:00～ ④15:30～ ⑤16:00～ ⑥16:30～ ⑦17:00～ ⑧17:30～ ⑨18:00～ ⑩18:30～ ⑪19:00～ ⑫19:30～ (月曜日は⑪、火曜日は⑩、土曜日は⑧まで、①・②は木曜日限定)			
19:30 ▼ 19:50	山本 腹筋クラブ ★★★★★	ヨガクラスだけの参加も出来ます 2,000円/回 ★★★★★	<h3>＜プログラム強度＞</h3> <p>★★★★★：とても簡単です ★★☆☆☆：簡単です ★★★☆☆：少しきついです ★★★★★：きついです</p>			