

# 教室週間予定表

時間	火	水	木	金	土	日
9:00						日曜教室は (第2・第4) に開催
10:00	ボテイ メンテナンス 9:30~10:30 強度★☆☆難度★		卓球 レベルアップ レッスン 9:30~11:30 中・上級者向け	CORE(コア) コンティニューング 9:30~10:30 強度★難度★	女性のための トータルEx 9:30~10:30 強度★難度★	
11:00		初心者のための トータルEx 10:30~11:30 強度★難度★			ステップEx 10:45~11:30 強度★☆☆難度★	初めてステップEx 10:30~11:15 強度★☆☆難度★
12:00		はじめてエアロ 11:45~12:30 強度★難度★				シェイプUPステップ 11:30~12:15 強度★☆☆難度★
13:00				高齢者 筋トレ教室 13:00~14:00 強度★難度★		
14:00	シェイプボール 13:30~14:30 強度★☆☆難度★		ワンポイント 卓球教室 13:30~14:30		ヨガトレ 13:30~14:30 強度★☆☆難度★	
15:00			ソフトヨガ 14:30~15:30 強度★☆☆難度★			
16:00	初回登録 のみ!!		開催時間までの受付で参加可能!!			
17:00	ワンコインで健康づくりを始めよう!					
18:00						
19:00		カラダ☆リセット 18:30~19:15 強度★ 難度★				運動強度の目安 【強度・難度】 ★→1 ☆→0.5
20:00	ゆうゆうエアロ 19:00~19:45 強度★☆☆難度★	サーキット ボクシング 19:30~20:30 強度★☆☆難度★		サーキット ボクシング 19:00~20:00 強度★☆☆難度★	初めての スラックライン 19:00~20:00 強度★難度★	
21:00	ピラティス ストレッチ 20:00~21:00 強度★☆☆難度★			ソフトヨガ 20:15~21:00 強度★☆☆難度★		