

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
『いきいきシニア プログラム』 ①9:30～10:30 ②10:45～11:45 ※月会費制のプログラムです ※お申込みの方以外は 参加できません	10:30～11:30 ★ ソフトピラティス NAOKO	10:10～10:25 おはようストレッチ (土屋)		10:30～11:30 ★ ひきしめ!ピラティス 富井 恵美	10:30～11:00 ♥ エアロビクス入門 加藤 真由美	
	11:45～12:15 ∞ バランスボール 加藤	10:35～11:35 フラダンス 大西 恵子		11:45～12:15 理学療法士レッスン ※内容は掲示板をご確認ください	11:10～11:55 ♥ 初級エアロ 加藤 真由美	
13:15～14:15 ★ はだしビクス 横井 純子	13:00～14:00 ♥ かんたんダンス& ボディコンディショニング 長坂 明美	13:00～14:00 ∞ 青竹シナプソロジー RUMI			14:00～15:00 ★	
14:30～15:30 ★ 姿勢改善エクササイズ Ryuko	14:15～15:15 ♥ 脂肪燃焼ステップ RUMI	14:10～15:10 ★ スローヨガ RUMI		14:30～15:30 ♥ ラテンエアロ 佐々野 笑		
	キッズダンス					
19:00～20:00 ♥ ZUMBA 羽田 静江	19:15～20:00 ★ 機能改善ヨガ 角谷 京子	19:00～19:20 ★ ボディシェイプ&ストレッチ RUMI		19:15～20:15 ♥ かんたんエアロ 柴田 珠希	19:00～20:00 ★	
20:15～21:15 ★ ピラティス(コアシェイプ) Yasuko	20:10～20:30 ★ コアトレ 角谷京子	19:30～20:10 ♥ 脂肪燃焼ステップ RUMI				
	20:40～21:20 ♥ キックボクシング 角谷 京子	20:20～21:20 ★ スローヨガ RUMI				

【マークの見方】

- ★ 「コンディショニング系」 ⇒ まずはここで機能改善!!
- ♥ 「アクティブ系」 ⇒ しっかり動いてカロリー消費!!
- ∞ 「いきいき系」 ⇒ 認知症予防や痛み改善などに効果的!!

※代行等のご案内は、全てwish館内の廊下掲示板に掲示します。

※「要整理券」のレッスンは、開始5分前より参加整理券をwish受付にて配布致します。定員に達した場合はご参加頂けませんのでご了承下さい。

※祝日のレッスンは、『バランスボール』（火曜）および『おはようストレッチ』（水曜）を除き、開講致します。（17時以降は休講）