

# ウェルネス体操 レッスンタイム

2008年5月より

|       | 月    |                | 火    |       | 水  |                | 木  |           | 金    |       | 土  |            |
|-------|------|----------------|------|-------|----|----------------|----|-----------|------|-------|----|------------|
|       | 5F   | 6F             | 5F   | 6F    | 5F | 6F             | 5F | 6F        | 5F   | 6F    | 5F | 6F         |
| 10:00 |      | ベーシック          | やさしい | ベーシック |    | ベーシック          |    | ベーシック     | バランス | ベーシック |    | ベーシック      |
| 11:00 |      | ベーシック          | 腰痛   | ベーシック |    | ベーシック 肩こり      |    | ベーシック     | 腰痛   | ベーシック |    | ベーシック      |
| 12:00 |      | 30             |      | 30    |    |                |    | 30        |      | 30    |    |            |
| 1:00  |      | ベーシック 肩こり      |      | ひざ痛   |    | バランス           |    | 腰痛        |      | ひざ痛   |    | やさしい       |
| 2:00  | バランス | ベーシック          |      | ベーシック |    | ベーシック          |    | かた痛       |      | ベーシック |    | ベーシック 肩こり  |
| 3:00  |      |                |      | 安産    |    |                |    |           |      |       |    | ベーシック パワフル |
| 4:00  |      |                |      |       |    |                |    |           |      |       |    |            |
| 5:00  |      |                |      |       |    |                |    |           |      |       |    |            |
| 6:00  |      | やさしい           |      | ベーシック |    | バランス           |    | やさしい      |      | ベーシック |    |            |
| 7:00  |      | ベーシック          |      | ベーシック |    | サーキットD         |    | ベーシック 肩こり |      | ベーシック |    |            |
| 8:00  |      | ベーシック<br>メタボ対策 |      | パワフル  |    | ベーシック<br>メタボ対策 |    | パワフル      |      | 腰痛    |    |            |

## 健康・ダイエットコース ( は強度)

|        |
|--------|
| 30     |
| 30     |
| バランス   |
| やさしい   |
| サーキットD |
| ベーシック  |
| パワフル   |

## 予防・回復コース

|           |
|-----------|
| 腰痛        |
| ひざ痛       |
| かた痛       |
| ベーシック肩こり  |
| ウェルネス安産体操 |