

ジュニア姿勢・体幹トレーニングコース レッスンタイム 2020年4月～

	月	火	水	木	金	土
12:35 13:05						B
14:45 15:15		A	A		A	
17:35 18:05		B & 大人	B & 大人	B & 大人	B & 大人	
18:35 19:05	B	B	B	B	B	
19:05 20:05	ボディアップ ヨガ & C	パワフル & C	ベーシック & C	パワフル & C	腰痛予防 ストレッチ & C	
20:05 21:00		C & 大人	C & 大人	C & 大人	C & 大人	

※クラス登録制となります。

※姿勢・体幹トレA→年長～小2対象の30分クラス

※姿勢・体幹トレB→小2～中3対象の30分クラス

火～金17:35～18:00クラスのみウェルネス体操会員様（大人）も参加可能です。

※姿勢・体幹トレC→小5～高3対象の55分クラスです。

ウェルネス体操会員様（大人）も参加可能です。

※姿勢・体幹トレC→小5～高3対象の55分クラスです。

ウェルネス体操会員様（大人）も参加可能です。

※月～金19:05～20:00クラスはウェルネス体操クラスで、大人の方向けの体操です。

姿勢・体幹トレCクラス対象の会員様のみ参加可能です。また19:05クラスと20:05クラスは相互振替可能です。

月：ボディアップヨガ → ゆったりとしたリズムで体操したい方向け

火・木：パワフル → 強度の高いアスリート向けクラス

水：ベーシック → 全身バランスよく鍛えたい方向け

金：腰痛予防ストレッチ → 強度低めで、腰痛の方向けクラス