



## 「 9月の時間割 」

	月	火	水	木	金	土
①09:30	ストレッチ	ストレッチ	体力UP	ストレッチ	ストレッチ	体力UP
②10:30	ストレッチ	体力UP	ストレッチ	ストレッチ	体力UP	ストレッチ
③11:30	体力UP	ストレッチ	ストレッチ	体力UP	ストレッチ	体力UP
④12:30	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	体力UP	ストレッチ
⑤15:00	体力UP	ストレッチ	体力UP	ストレッチ	ストレッチ	X
⑥16:00	ストレッチ	体力UP	ストレッチ	ストレッチ	体力UP	
⑦17:00	体力UP	ストレッチ	ストレッチ	体力UP	ストレッチ	

### クラス紹介

<b>【ストレッチ】</b>  久々の運動にはまずストレッチで 全身の筋肉をほぐそう！ 軽めの運動で気分スッキリ♪	定員：8人 時間：30分	<b>【体力UP】</b>  運動に慣れてきたらもう少し 頑張って体力UPを目指そう！ コツコツと筋肉を取り戻しましょう ♪
--	-----------------	--