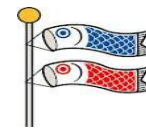


2012

5月



☆ショートレッスン月間予定表☆



日	月	火	水	木	金	土
		1 からだリラックス!! ストレッチ30 14:00 ~	2	3 お休み	4	5 お休み
6	7 夏に向かって...!! 上半身トレ 14:00 ~	8 からだリラックス!! ストレッチ30 14:00 ~	9	10 転倒予防 10:00~ 足腰トレ 14:00~	11	12 サヨナラぽっこり!! お腹引き締めトレ 14:00 ~
13	14 立ち姿を美しく!! 体幹トレ 14:00 ~	15 からだリラックス!! ストレッチ30 14:00 ~	16	17 足腰トレーニング 10:00~ 上半身トレ 14:00~	18	19 目指せメリハリボディ!! ヒップアップ 14:00 ~
20	21 体重を利用して!! 自重トレ 14:00 ~	22 点検日	23 臨時点検日	24 仲良しトレーニング 10:00~ 肩こり予防・改善 14:00~	25	26 今年こそ... シェイプアップ 14:00 ~
27	28 今からでも遅くない!! 筋力UP講座 14:00 ~	29 姿勢改善 14:00~ ヒップアップ 19:00~	30 からだリラックス!! ストレッチ30 14:00 ~	31 バランス向上 10:00~ 姿勢改善 14:00~	※ 4月から夜の部は 月曜のみとなっております。	

[ストレッチ30(火)]

→30分のストレッチレッスン

[日替わりトレーニング(日,月,木,土)](60分)

→30分のストレッチと30分のテーマ別トレーニングのレッスン



: 初心者向けの簡単レッスンです

福岡市民体育館
〒812-0045
福岡市博多区東公園8-2
TEL:641-9135