

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------|------------------------------------|----------------------------------|--|------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|
| 9:30 | 9:30~10:00 体改善ストレッチ 寺島 | 9:30~10:00 腰痛予防改善 | 9:30~9:50 チェアストレッチ 三浦 | 9:30~10:00 体改善ストレッチ 寺島 | 9:30~9:50 膝痛予防改善 | 9:30~9:50 ストレッチポール |
| 10:00 | | | 10:00~10:30 末梢神経改善タイ式ヨガ 三浦 | 10:10~10:40 リズム運動30 寺島 | 10:00~10:30 体カメンテナンスチェア 山口 | 10:00~10:20 腰痛予防改善 |
| | 10:10~10:40 リズム運動30 寺島 | 10:10~10:30 レッドコード(座位) | | | | 10:30~11:00 ボディシェイプ |
| 11:00 | | 10:40~11:10 トータルレッドコード 吉田 | 10:40~11:40 骨盤調整 ヨガ 三浦 | 11:00~11:15 レッドコード(立位) | 10:45~11:05 レッドコード(座位) | 11:10~11:30 ストレッチ |
| | 11:00~12:00 太極拳 加藤 | | | 11:20~11:35 レッドコード(立位) | 11:10~11:30 レッドコード(座位) | |
| 12:00 | | 12:00~13:30 ふれあい卓球 | 12:00~13:30 卓球教室 基礎 I 前川 | 12:00~13:30 ふれあい卓球 | 12:00~13:30 卓球教室 基礎 I 前川 | |
| 13:00 | | | | | | 13:15~14:15 ピラティス 丹羽 |
| 14:00 | 13:30~14:30 身体の歪み 調整ヨガ 高岡 | 13:45~14:15 エンジョイ椅子体操30 鈴木 | 13:45~14:30 ステップ30 & ストレッチ15 榎田 | 14:00~15:00 Q-Ren 丹羽 | 14:00~15:00 脳と身体の 機能アップ 宮田 | |
| | | 14:25~14:55 かんたんピラティス 鈴木 | 14:40~15:10 エンジョイリズム体操30 榎田 | | | 14:30~14:50 腰痛予防改善 |
| 15:00 | | 15:15~16:45 ふれあい卓球 | 15:20~15:50 筋トレ15・ストレッチ15 榎田 | 15:15~16:45 ふれあい卓球 | 15:15~15:35 ストレッチポール | 15:10~15:30 レッドコード(座位) |
| | 15:45~16:05 レッドコード(座位) | | | | | 15:35~15:50 レッドコード(立位) |
| 16:00 | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | |

| | | | | | |
|-------|---------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|
| 19:00 | 19:00~19:30 トータルレッドコード 田中 | ★19:00~19:20 ストレッチ20 木村 | 19:00~19:20 レッドコード(座位) モニター | ★19:00~19:20 レッドコード(座位) モニター | ★19:00~19:30 トータルレッドコード 加藤 |
| | | ★19:30~20:00 SHAPE PUMP 木村 | 19:30~20:30 ベーシック ヨガ 寺島 | ★19:30~21:00 卓球 | ★19:45~20:15 ボディシェイプ 加藤 |
| 20:00 | 20:00~20:30 Q10ファイトコンビ 田中 | ★20:05~20:25 ストレッチポール 木村 | | | |
| 21:00 | | | | | |

【レッスン内容についてのご案内】

- ①参加者名簿に会員番号をご記入の上、ご参加ください。
- ②内容はすべて初心者の方対象の低強度となります。
- ③レッスン開始後の入室・退室はご遠慮下さい。
- ④インストラクターの都合により、変更・中止する場合がございますがご了承下さい。
- ⑤初めて卓球に参加の場合は、「卓球教室基礎 I」からの参加になります。
- ⑥終了時間が16:00を超えるレッスンは、デイタイム会員は参加できません。
- ⑦レッドコードレッスンはモニターレッスンとなります。