

# Q10スタジオレッスンプログラム予定表(令和5年5月~)

	月	火	水	木	金	土	日
9:30	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 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 腰痛予防改善	9:30~9:50 週替わり	
10:00		10:00~10:20 レッドコード(座位)	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	10:00~10:15 レッドコード(立位)	10:15~10:45	
		10:30~10:50 レッドコード(座位)	10:40~11:40		10:25~10:40 レッドコード(立位)	Q10体操	
11:00	11:00~12:00 太極拳 加藤	11:00~11:20 週替わり	リラクゼーション ヨガ 三浦	11:00~11:20 レッドコード(座位)	11:00~11:30 リズム運動30	11:00~11:20 週替わり	
				11:25~11:40 レッドコード(立位)		11:30~11:50 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 浅野	12:00~13:30 ふれあい卓球	12:00~13:30 卓球教室 基礎 I 浅野		
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 吉澤	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 吉澤		15:15~15:35 ストレッチポール	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 吉澤	15:15~16:45 ふれあい卓球		15:10~15:30 レッドコード(座位)	
16:00	15:45~16:05 レッドコード(座位)					15:35~15:50 レッドコード(立位)	
17:00							
19:00	19:00~19:30 トータルレッドコード 田中	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				
20:00	20:00~20:30 Q10ファイトコンビ 田中	19:30~20:30 卓球	19:30~20:30 ベーシック ヨガ 寺島	19:30~19:50 レッドコード(座位) モニター	19:20~19:50 ボディシェイプ モニター		
				20:00~21:00 卓球	20:00~20:20 ストレッチポール(モニター)		
21:00							

休館日

- 【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、デイトタイム会員の方は参加できません。
  - 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。