

## 運動教室スケジュール ※インストラクターにより、内容は変わります。申込時に希望内容がある場合はお伝えください。

月	担当	午前 10:00(楽らく)	午後 13:30(はつらつ)	夜間 19:00(はつらつ)
4月	中島 真奈美先生(豊富)	①4/21(金) 椅子のできる骨盤力アップヨガ	②4/21(金) 春のデトックスヨガ~しっかり捻りましょう	③4/20(木) 春のデトックスヨガ~浄化体操でカラダスッキリ
5月	茂木 伸江先生(東京)	④5/27(土) 身体スッキリ!10歳若返る姿勢改善体操	⑤5/27(土) ストレッチーズ~しなやかな背骨を目指して	⑥5/26(金) スッキリボディを目指すストレッチーズ
6月	竹本 礼子先生(下川)	⑦6/14(水) チェアエクササイズ	⑧6/14(水) エアロ	⑨6/13(火) エアロ
7月	≪歌登会場で実施予定≫ 水野 優美子先生(上川)	⑩7/14(金) チェアエクササイズ	⑪7/13(木) ピラティス	⑫7/13(木) ピラティス
8月	エムスク 三好先生、井上先生、梅津先生	⑬8/25(金) チェアエクササイズ	⑭8/24(木) 機能改善	⑮8/24(木) ヨガ
9月	網野 晴子先生(札幌)	⑯9/22(金) チェアエクササイズ	⑰9/21(木) ピラティス	⑱9/21(木) ピラティス
10月	阿部 佳奈子先生(稚内)	⑲10/13(金) チェアエクササイズ	⑳10/13(金) ダンス	㉑10/12(木) ダンス
11月	河上 耕希先生(天塩)	㉒11/17(金) チェアエクササイズ	㉓11/16(木) 筋トレ	㉔11/16(木) 筋トレ
12月	エムスク 三好先生、井上先生、宇佐美先生	㉕12/22(金) チェアエクササイズ	㉖12/21(木) ピラティス	㉗12/21(木) ヨガ
1月	エムスク 三好先生、井上先生	㉘1/5(金) チェアエクササイズ	㉙1/5(金) 機能改善	㉚1/5(金) ピラティス
2月	エムスク 三好先生、井上先生、梅津先生	㉛2/2(金) チェアエクササイズ	㉜2/1(木) 機能改善	㉝2/1(木) ヨガ
3月	エムスク 三好先生、井上先生、宇佐美先生	㉞3/15(金) チェアエクササイズ	㉟3/14(木) ピラティス	㊱3/14(木) ヨガ