

スポーツシティ千曲オリジナル教室 タイムスケジュール 12月1日～

	月	火	水	木	金
9:50	9:50～10:20	9:50～10:20	9:50～10:20	9:50～10:20	9:50～10:20
9:55	かんたん 股関節体操	おはよう ストレッチヨガ	おはよう ストレッチヨガ	リフレッシュ リンパ マッサージ	がんばらない 体操教室 (場所:アスレ)
10:00					
10:05					
10:10					
10:15					
10:20	大坪麻実 30分	石川真美 30分	石川真美 30分	柘植あゆみ 30分	南信次 30分
10:25		10:30～11:00		10:30～11:00	
10:30					
10:35					
10:40					
10:45					
10:50	朝の 体操教室 (場所:アスレ)	朝の 体操教室 (場所:アスレ)			
10:55					
11:00					
11:05					
11:05					
12:10			12:10～12:40		
12:15					
12:20					
12:25					
12:30					
12:35	膝痛予防体操				
12:40					
12:40			高野浩美 30分		

《かんたん股関節体操》
イスやボールなどを使い楽しく
股関節の体操を行なっていきます。

《おはようストレッチヨガ》
少しずつからだをほぐし、あたため、
動きやすいからだにしていきます。

《リフレッシュリンパマッサージ》
老廃物を流し1日の始まりを気持ち
くよスタートさせましょう。

《朝の体操教室》
100歳までがんばる体操しましょう!!

《膝痛予防体操》
膝周りの筋肉を鍛えましょう!!

《がんばらない体操教室》
100歳までがんばらない体操しま
しょう!!

★皆様のご参加お待ちしております★