

5月の連休は
神明で
リフレッシュ!

GWレッスンプログラム

GO!GO!



※ 運動量は色で区分しております。

弱

中

強

	5/3(水)	5/4(木)	5/5(金)	5/6(土)	5/7(日)
朝	10:00~10:30 いきいき体操 ロングバージョン	10:00~10:15 練功十八法	10:00~10:30 いきいき体操 ロングバージョン	10:00~11:30 港区事業 開講中のため プログラムなし	10:00~10:30 みんなで トレーニング
	10:30~11:00 バランスDISK	10:30~11:15 リズムEX(45)	10:30~11:00 空手EX		10:35~11:00 ストレッチ
昼	いきいき体操 13:30~14:00				
	14:15~14:45 ダンベルEX	14:15~15:00 リンパほぐし	14:15~14:45 リズムでパンチ	14:15~15:05 リズムEX(50)	14:15~14:45 みんなでリズム
	14:50~15:10 ストレッチポール		14:50~15:10 ストレッチポール	15:10~15:30 ストレッチポール	プログラムの 詳細は裏側に あります。
夜	※ 夜間レッスンはお休みさせていただきます。				

5月の連休は
神明で
リフレッシュ!

GWレッスンプログラム

GO!GO!



※ 運動量は色で区分しております。

弱

中

強

	5/3(水)	5/4(木)	5/5(金)	5/6(土)	5/7(日)
朝	10:00~10:30 いきいき体操 ロングバージョン	10:00~10:15 練功十八法	10:00~10:30 いきいき体操 ロングバージョン	10:00~11:30 港区事業 開講中のため プログラムなし	10:00~10:30 みんなで トレーニング
	10:30~11:00 バランスDISK	10:30~11:15 リズムEX(45)	10:30~11:00 空手EX		10:35~11:00 ストレッチ
昼	いきいき体操 13:30~14:00				
	14:15~14:45 ダンベルEX	14:15~15:00 リンパほぐし	14:15~14:45 リズムでパンチ	14:15~15:05 リズムEX(50)	14:15~14:45 みんなでリズム
	14:50~15:10 ストレッチポール		14:50~15:10 ストレッチポール	15:10~15:30 ストレッチポール	プログラムの 詳細は裏側に あります。
夜	※ 夜間レッスンはお休みさせていただきます。				

詳しい内容は
こちら

GWレッスンプログラム

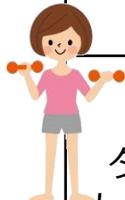


	5/3(水)	5/4(木)	5/5(金)	5/6(土)	5/7(日)
朝 	いきいき体操 +15分の軽体操	練功十八法 ゆったりとした 気功の運動	いきいき体操 +15分の軽体操	港区事業 開講中のため プログラムなし	みなトレ 少し汗ばむ簡単 トレーニング
	バランスDISK バランスディスク で体幹を鍛える	リズムEX(45) 45分間のリズム エクササイズ	 空手EX 空手の動作で エクササイズ		ストレッチ 気持ちよく身体を 伸ばします
いきいき体操+15分の軽体操					
昼 	ダンベルEX ダンベルを使用 したエクササイズ	リンパほぐし 肩こりやむくみに 効果的な、リンパ の流し方を紹介	リズムでパンチ ボクサー気分 でストレス解消！ 	リズムEX(50) 50分間のリズム エクササイズ	みんなでリズム リズムに合わせて 簡単エクササイズ
	ストレッチポール リラックスして 歪みを矯正		ストレッチポール リラックスして 歪みを矯正	ストレッチポール リラックスして 歪みを矯正	
夜	※ 夜間レッスンはお休みさせていただきます。				

詳しい内容は
こちら

GWレッスンプログラム



	5/3(水)	5/4(木)	5/5(金)	5/6(土)	5/7(日)
朝 	いきいき体操 +15分の軽体操	練功十八法 ゆったりとした 気功の運動	いきいき体操 +15分の軽体操	港区事業 開講中のため プログラムなし	みなトレ 少し汗ばむ簡単 トレーニング
	バランスDISK バランスディスク で体幹を鍛える	リズムEX(45) 45分間のリズム エクササイズ	 空手EX 空手の動作で エクササイズ		ストレッチ 気持ちよく身体を 伸ばします
いきいき体操+15分の軽体操					
昼 	ダンベルEX ダンベルを使用 したエクササイズ	リンパほぐし 肩こりやむくみに 効果的な、リンパ の流し方を紹介	リズムでパンチ ボクサー気分 でストレス解消！ 	リズムEX(50) 50分間のリズム エクササイズ	みんなでリズム リズムに合わせて 簡単エクササイズ
	ストレッチポール リラックスして 歪みを矯正		ストレッチポール リラックスして 歪みを矯正	ストレッチポール リラックスして 歪みを矯正	
夜	※ 夜間レッスンはお休みさせていただきます。				