

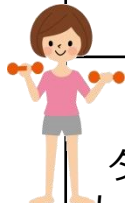





詳しい内容は  
こちら

# 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。				