

2026 5月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
				1 小畑 10:30 ★3 BODYバランス 11:10 ★2 ストレッチポール	2	3
4	5	6	7	8 場所: こんこんパーク 10:00 背筋ピン! 若々しく見える体幹 トレーニング	9	10
				11 小畑 19:00 ★2 ストレッチポール	12 小畑 19:00 ★3 BODYバランス	13 原田 19:00 ★2 股関節ストレッチ
14 小畑 10:30 ★2 BODYバランス (脳トレ多め) 原田 19:00 ★2 肩甲骨ストレッチ	15 場所: こんこんパーク 10:00 無理しない筋力キープ! やさしい全身トレーニング	16	17			
18 原田 10:30 ★2 肩甲骨ストレッチ	19 	20 原田 19:00 ★2 ダンベルエクササイズ	21 小畑 10:30 ★2 ストレッチ 原田 19:00 ★2 股関節ストレッチ	22 場所: こんこんパーク 10:00 歩くのが楽になる! 足指・足裏しっかり トレーニング	23	24
25 原田 19:00 ★2 肩甲骨ストレッチ	26 原田 19:00 ★3 ダンベルエクササイズ	27 小畑 19:00 ★4  FAT BURN 	28 原田 10:30 ★2 肩甲骨ストレッチ	29 場所: こんこんパーク 10:00 動いて整う! 代謝アップ & 全身リフレッシュ運動	30	31

ストレッチエリアでの教室の時間はストレッチエリアの使用が出来ません。ご理解ご協力をお願いいたします。
 各プログラムは約30分間を予定しています。
 運動の強度は、星の数で記載しています。