

2026年 4月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
 		1 原田 19:00 ★2 肩甲骨ストレッチ	2 小畑 ! 久々! 10:30 ★2 姿勢セルフチェック 11:10 ★2 ストレッチポール 原田 19:00 ★2 股関節ストレッチ	3 場所: こんこんパーク 10:00 転ばない足をつくる! 下半身&バランス強化 トレーニング	4	5
	6 小畑 10:30 ★2 BODYバランス (脳トレ多め) 11:10 ★2 タオルストレッチ	7 原田 19:00 ★3 ダンベルエクササイズ	8 小畑 19:00 ★2 ストレッチポール	9 原田 10:30 ★2 肩甲骨ストレッチ 小畑 19:00 ★3 BODYバランス	10 場所: こんこんパーク 10:00 ゆったり動いてしっかり効く! 代謝アップやさしい運動	11
13 原田 10:30 ★2 ダンベルエクササイズ 小畑 19:00 ★2 ストレッチポール	14 小畑 19:00 ★4 サーキットトレーニング	15 原田 19:00 ★2 肩甲骨ストレッチ	16 小畑 NEW 10:30 ★3 ボティーパンフ 11:10 ★2 ストレッチポール	17 場所: こんこんパーク 10:00 ガチガチ解消! 肩・腰・ 膝をラクにするストレッチ	18	19
20 小畑 10:30 ★3 BODYバランス 11:10 ★2 ストレッチポール	21 原田 19:00 ★3 股関節ストレッチ	22 小畑 19:00 ★2 ストレッチ	23 原田 10:30 ★2 肩甲骨ストレッチ 11:10 ★3 ボクシング NEW (シャドー&ミット) 小畑 19:00 ★2 ストレッチポール	24 場所: こんこんパーク 10:00 体が軽くなる! 全身リセット&コンディショニング運動	25	26
27 小畑 19:00 ★2 ストレッチポール	28 小畑 19:00 ★4 HIITトレーニング	29 小畑 11:30 ★2 ストレッチ	30 原田 19:00 ★2 股関節ストレッチ			

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。

