

# 2026 6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 10:30 ★2 股関節ストレッチ  小畑 19:00 ★2 ストレッチポール	2 小畑 19:00 ★3 BODYバランス	3 石本 11:00 ★2 ポティエクササイズ  原田 19:00 ★2 肩甲骨ストレッチ	4 小畑 10:30 ★3 BODYバランス  原田 19:00 ★3 ダンベルエクササイズ	5 場所:こんこんパーク 10:00 → 足が軽くなる!むくみ解消  スッキリエクササイズ	6	7
8 小畑 10:30 ★2 ストレッチポール  原田 19:00 ★2 股関節ストレッチ	9 原田 19:00 ★3 ダンベルエクササイズ	10	11 原田 10:30 ★3 ダンベルエクササイズ  小畑 19:00 ★4 サーキットトレーニング	12 場所:こんこんパーク 10:00 → 汗をかける体に! やさしく整える体温調整トレーニング	13	14
15 原田 10:30 ★2 肩甲骨ストレッチ  小畑 19:00 ★2 ストレッチ	16	17 原田 19:00 ★3 ダンベルエクササイズ	18 小畑 10:30 ★2 ストレッチ  原田 19:00 ★2 股関節ストレッチ	19 場所:こんこんパーク 10:00 → 立つ・歩くが楽になる! 日常動作らくらくトレーニング	20	21
22 小畑 19:00 ★3 BODYバランス	23 原田 19:00 ★3 ポクササイズ	24 小畑 10:30 ★2 BODYバランス (脳トレ多め)	25 小畑 10:30 ★2 ストレッチポール	26 場所:こんこんパーク 10:00 → 疲れをためない! ゆったい全身リラックス運動	27	28
29 原田 10:30 ★3 ダンベルエクササイズ  小畑 19:00 ★2 ストレッチポール	30 原田 10:30 ★2 股関節ストレッチ  小畑 19:00 ★4 ♡FAT BURN♡					
<p>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。 教室の強度は、星の数で記載しています。</p>						