

2026

9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 ★3 ダンベルエクササイズ	2 小畑 19:00 ★2 ストレッチポール	3 原田 10:30 ★2 肩甲骨ストレッチ 小畑 19:00 ★2 ストレッチ	4 こんこんパーク教室 (場所:こんこんパーク) 10:00～ 姿勢改善で若返る! 体幹エクササイズ	5	6
7 原田 10:30 ★2 股関節ストレッチ 小畑 19:00 ★2 ストレッチ	8 小畑 19:00 ★2 ストレッチポール	9 小畑 10:30 ★2 ストレッチ 原田 19:00 ★3 股関節ストレッチ	10 原田 19:00 ★2 ストレッチ	11 こんこんパーク教室 (場所:こんこんパーク) 10:00～ 腰・膝を守る! 下半身強化トレーニング	12	13
14 小畑 19:00 ★2 ストレッチポール	15 小畑 19:00 ★4 サーキットトレーニング	16	17 小畑 10:30 ★2 BODYバランス (脳トレ多め) 原田 19:00 ★3 股関節ストレッチ	18 こんこんパーク教室 (場所:メティフットクラブ) 10:00～ 歩く力を高める! 健康ウォーキング	19	20
21	22	23	24	25 こんこんパーク教室 (場所:こんこんパーク予定) 10:00～ 若返り運動教室	26	27
28 原田 10:30 ★2 肩甲骨ストレッチ 小畑 19:00 ★4 ♡FAT BURN♡	29 小畑 19:00 ★2 ストレッチポール	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。
教室の強度は、星の数で記載しています。