

2026

10月 

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
 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。 ※ 青竹ピクスは20分です。 ※ ヨガ、コンディショニングは45分です。(やさしいヨガは30分) ※ コンディショニングはフェイスタオル・バスタオルをご持参ください。			1	2	3	4
			小畑 ★2 10:30 ストレッチボール			
5	6	7	8	9	10	11
小畑 ★2 19:00 ストレッチボール	原田 ★2 10:30 肩甲骨ストレッチ		小畑 ★2 10:30 タオルストレッチ 原田 ★3 19:00 ダンベルエクササイズ	こんこんパーク教室 (場所:こんこんパーク) 10:00～ 秋の体力アップ! 全身を動かす コンディショニング運動		
12	13	14	15	16	17	18
原田 ★2 10:30 股関節ストレッチ	小畑 ★2 19:00 ストレッチ	原田 ★2 19:00 肩甲骨ストレッチ	小畑 ★2 10:30 姿勢セルフチェック 原田 ★2 19:00 股関節ストレッチ	こんこんパーク教室 (場所:こんこんパーク) 10:00～ 転ばない体をつくる! 下半身・バランス強化運動		
19	20	21	22	23	24	25
小畑 ★2 10:30 ストレッチ 原田 ★3 19:00 ダンベルエクササイズ	原田 ★2 19:00 肩甲骨ストレッチ	小畑 ★2 19:00 ストレッチボール	原田 ★3 10:30 ダンベルエクササイズ 小畑 ★4 19:00  FAT BURN 	こんこんパーク教室 (場所:こんこんパーク) 10:00～ 姿勢を整えて若々しく! 体幹・姿勢改善運動		
26	27	28	29	30	31	
原田 ★2 10:30 肩甲骨ストレッチ 小畑 ★2 19:00 ストレッチ	小畑 ★2 19:00 ストレッチボール	原田 ★2 19:00 肩甲骨ストレッチ	小畑 ★3 10:30 BODYバランス 原田 ★2 19:00 肩甲骨ストレッチ	こんこんパーク教室 (場所:こんこんパーク) 10:00～ 動いて測って実感! 秋の健康チェック運動		