

# 定期教室 8月14日(金)～8月24日(月)完全予約制 8月6日(木)予約開始

曜日	時間	No.		内容	講師	時間帯	日にち
		1週	2週				
月	11:15～12:00	①	⑪	筋力UP&ストレッチ	クアトレーナー	午前	8月17日 8月24日
	13:30～14:15	②	⑫	練功&イス体操	クアトレーナー	午後	
	14:25～15:10	③	⑬	スローステップ体操&ストレッチ 	クアトレーナー	午後	
	19:30～20:15	④	⑭	コアトレーニング Let's go!	西山	夜間	
		お腹背中引き締め 		クアトレーナー			
水	11:15～12:00	8/12 休講	⑮	練功&イス体操	クアトレーナー	午前	8月19日
	13:30～14:15		⑯	シンプルストレッチ	クアトレーナー	午後	
	14:25～15:10		⑰	筋力UP&ストレッチ 	檜垣	午後	
	19:30～20:15		⑱	ブラインドサポート 	築山	夜間	
木	13:30～14:15	8/13 休講	⑲	シンプル筋力トレーニング	クアトレーナー	午後	8月20日
	14:25～15:10		⑳	太極舞	伊藤		
	19:30～20:15		㉑	ベーシックヨガ 	越智		
金	11:15～12:00	⑤	⑳	練功&イス体操 	クアトレーナー	午前	8月14日 8月21日
	13:30～14:15	⑥	㉓	ブラインドサポート 	築山	午後	
	14:25～15:10	⑦	㉔	機能改善ストレッチ 	徳森		
	19:30～20:15	⑧	㉕	リラックスヨガ 	村上	夜間	
土	19:00～19:45	⑨	㉖	体幹トレーニング 	15日 石丸   22日 窪田	夜間	8月15日
	19:55～20:35	⑩	㉗	ストレッチ体操 	15日 石丸   22日 窪田		8月22日

※  マークはシューズが必要になります。  マークはマットまたはバスタオルが必要になります。 **定員 20名**

※ 8月12日(水)・13日(木)はお盆時期休講になります。

### 参加方法

- 完全予約制になります。※午前・午後・夜間の時間帯から教室を選択してください。
- ・2週間まとめたの申込になります。次回の受付開始は8月20日(木)からです。
- ・クアハウスでの受付になります。電話受け付けはできません。



### 注意

キャンセルされる方は必ず事前にお申し出ください。

マスクやフェイスガードを着けてご参加ください。