













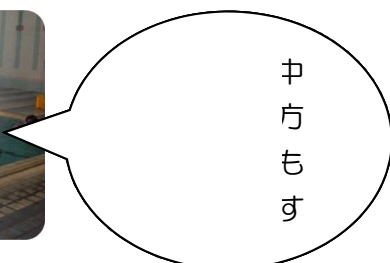
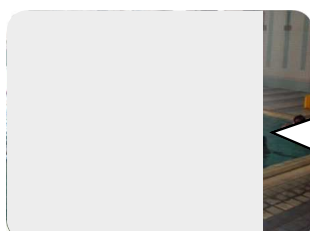
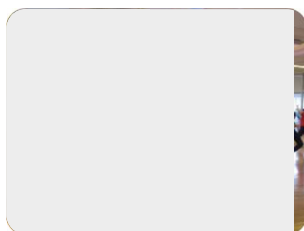


| 曜日          | 時間          |  | 内容   | 強度   |    |
|-------------|-------------|--|--|--|----|
| 月           | 午前          | 11:30~12:00  | うきうき水中運動   | ★★   |    |
|             |             | 11:30~12:00  | 楽々ステップ体操    | ★★   |    |
|             | 午後          | 13:30~14:15  | うきうき水中運動   | ★★   |    |
|             |             | 13:30~14:00  | ポール体操&練功   | ★  |    |
|             |             | 14:05~14:35  | 1・2ステップ体操   | ★★★  |    |
|             |             | <u>14:40~15:20</u>   | <u>お手軽筋トシ&amp;ストレッチ</u>  | ★★★               |    |
|             | 夜間          | 19:30~20:10  | 第①③⑤週 スリムアップエアロ  | ★★★★★  |    |
|             |             | 20:15~20:30  | 第②④週 ステップ <br>第①③⑤週 お腹・背中ひきしめ<br>第②④週 <u>ポールストレッチ</u> | ★★★★★<br>★★<br>★  |    |
|             | 水           | 午前   | 11:30~12:00  | 水中ウォーキング   | ★★ |
|             |             | 午後   | 13:30~14:00  | バラエティ体操  | ★  |
| 14:05~14:50 |             |  | ウォーキングエアロ   | ★★★  |    |
| 夜間          |             | 19:30~20:00  | シェイプアップアクア   | ★★★  |    |
|             | 19:30~20:30 | ラテンミックス&ボディー  | ★★★★   |  |    |
| 木           | 午前          | 11:30~12:00  | うきうき水中運動   | ★★   |    |
|             |             | 11:30~12:00  | リズムウォーキング体操   | ★★   |    |
|             | 午後          | 13:00~13:20  | ポール体操  | ★  |    |
|             |             | 13:30~14:15  | うきうき水中運動   | ★★   |    |
|             |             | 13:30~14:15  | 太極舞   | ★★★  |    |
|             |             | 14:20~14:45  | ボールエクササイズ  | ★  |    |
|             | 夜間          | <u>19:00~19:35</u>   | <u>スリムアップステップ体操</u>                                 | ★★★★★  |    |
|             |             | <u>19:40~20:30</u>   | <u>ベーシックヨガ</u>   | ★★★★★           |    |
| 金           | 午前          | 11:30~12:00  | 水中ウォーキング   | ★★   |    |
|             | 午後          | 13:30~14:15  | ブラインドサポート  | ★★   |    |
|             |             | 14:20~15:05  | ズンバGold    | ★★★  |    |
|             | 夜間          | 19:30~20:00  | シェイプアップアクア   | ★★★  |    |
| 19:30~20:30 |             | リラックスヨガ  | ★★★  |  |    |
| 土           | 午前          | 11:30~12:00  | うきうき水中運動   | ★★   |    |
|             | 夜間          | 19:00~19:40  | シェイプバーベル    | ★★★★★  |    |
|             |             | 19:45~20:30  | キックボクササイズ   | ★★★★★  |    |

い。



クアハウス今治  
0606  
2