


【レッスンスケジュール】

	月	火	水	木	金
9:00~ 10:00	膝痛・むくみ 解消クラス	肩こり・腰痛 クラス	筋力・バランス アップクラス	膝痛・むくみ 解消クラス	筋力・バランス アップクラス
10:15~ 11:15	筋力・バランス アップクラス	膝痛・むくみ 解消クラス	シェイプアップ クラス	シェイプアップ クラス	肩こり・腰痛 クラス
11:30~ 12:30		姿勢改善 クラス	筋力・バランス アップクラス	姿勢改善 クラス	
13:30~ 14:30	肩こり・腰痛 クラス	※介護予防 クラス	膝痛・むくみ 解消クラス	※介護予防 クラス	シェイプアップ クラス
14:45~ 15:45	シェイプアップ クラス	筋力・バランス アップクラス	肩こり・腰痛 クラス	筋力・バランス アップクラス	膝痛・むくみ 解消クラス
16:00~ 17:00	筋力・バランス アップクラス	シェイプアップ クラス	姿勢改善 クラス	肩こり・腰痛 クラス	姿勢改善 クラス

※【介護予防クラス】は介護保険サービスを利用するサービスとなります。
別途契約が必要となりますので詳しくはスタッフまでお問合せください。

健康運動教室アルゴ