

2026年10月 映像レッスン・健康カラオケ体操 スケジュール

エクササイズ 椅子エクササイズ 健康カラオケ体操

	月曜日	水曜日	金曜日	
開催日	19・26日	7・14・21・28日	2・9・16・23・30日	
9:00	健康カラオケ体操 9:00～9:45 【ごぼう先生の健康体操】	9:00～9:58 【姿勢美人ヨガ】	9:00～9:15 【イスに座って楽々ストレッチ】	9:00
30			9:16～9:34 【らくらくヨガ】	30
			9:35～9:58 【座ったまま踊るダンス】	
10:00	コース型スポーツ教室で 使用いたします	10:05～10:50 【パンチ&キック脂肪燃焼エクササイズ】	9:59～10:15 【チェアストレッチ】	10:00
30			10:20～10:50 【姿勢改善ピラティス】	30
11:00		10:51～11:06 【全身伸ばしてストレッチ】	10:55～11:25 【楽々ステップ初級エアロ】	11:00
30		11:07～11:31 【お腹引き締めサーキットトレーニング】		30
	11:20～11:35 【イスに座って楽々ストレッチ】	健康体操 11:45～12:29 【ごぼう先生の健康体操】 12:35～13:01 【いきいきボイストレーニング】	11:30～12:01 【身体強化サーキットトレーニング】	
	11:36～11:54 【らくらくヨガ】			
12:00	11:55～12:18 【座ったまま踊るダンス】		12:02～12:19 【トレーニング後の静的ストレッチ】	12:00
30	12:19～12:35 【チェアストレッチ】		12:24～12:58 【左右のバランスを整えるピラティス】	30
	12:40～12:59 【気分爽快ヨガ】			
13:00	13:00～13:30 【姿勢改善ピラティス】			13:00
30			13:00～13:45 【パンチ&キック脂肪燃焼エクササイズ】	30
	13:35～14:05 【楽々ステップ初級エアロ】	コース型スポーツ教室で 使用いたします	13:46～14:01 【全身伸ばしてストレッチ】	
14:00			14:05～14:29 【お腹引き締めサーキットトレーニング】	14:00
30	14:10～14:41 【身体強化サーキットトレーニング】			30
	14:42～14:59 【疲労回復ストレッチ】			
15:00	15:05～16:03 【姿勢美人ヨガ】	14:50～15:30 【スタイルアップヨガ】		15:00
30			健康カラオケ体操 15:15～15:42 【ごぼう先生の健康体操】 15:45～16:11 【いきいきボイストレーニング】 16:15～16:49 【歌って楽しく脳トレソング】 16:50～17:23 【フラダンス】	30
16:00		15:33～16:03 【姿勢改善ピラティス】		16:00
30	16:05～16:50 【パンチ&キック脂肪燃焼エクササイズ】	16:05～16:35 【楽々ステップ初級エアロ】		30
	16:51～17:06 【全身伸ばしてストレッチ】	16:40～17:11 【身体強化サーキットトレーニング】		
17:00	17:07～17:31 【お腹引き締めサーキットトレーニング】	17:12～17:29 【疲労回復ストレッチ】		17:00
30				30