2026年11月　映像レッスン・健康カラオケ体操　スケジュール

健康カラオケ体操　機能改善　椅子トレーニング　エクササイズ

	月曜日	水曜日	金曜日	
開催日	9・16・30日	4・11・18・25日	6・13・20・27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】	9:00～9:16 【イスに座ってぽかぽか体操】	9:00～9:16 【イスに座ってぽかぽか体操】	9:00
30		9:17～9:55 【チェアバレエ】	9:17～9:55 【チェアバレエ】	30
10:00		9:56～10:10 【チェアストレッチ】	9:56～10:10 【チェアストレッチ】	10:00
30	コース型スポーツ教室で 使用いたします	10:11～10:39 【座ったまま腹筋ダンス】	10:11～10:39 【座ったまま腹筋ダンス】	30
		10:40～10:56 【チェア簡単ストレッチ】	10:40～10:56 【チェア簡単ストレッチ】	
11:00		10:57～11:19 【セルフマッサージ顔編】	10:57～11:19 【セルフマッサージ顔編】	11:00
30	11:20～11:36 【イスに座ってぽかぽか体操】		11:20～11:37 【姿勢改善健康体操】	30
	11:37～12:15 【チェアバレエ】	健康カラオケ体操 11:45～12:16 【ごぼう先生の健康体操】 12:20～12:46 【いきいきボイストレーニング】 12:50～13:09 【盆踊り】	11:38～12:00 【膝痛予防運動】	
12:00			12:01～12:31 【腰痛改善運動】	12:00
30	12:16～12:30 【チェアストレッチ】			30
	12:31～12:59 【座ったまま腹筋ダンス】		12:32～13:11 【骨盤・股関節を整える】	
13:00	13:00～13:16 【チェア簡単ストレッチ】			13:00
30	13:17～13:39 【セルフマッサージ顔編】		13:12～13:40 【背骨ストレッチ】	30
	13:40～13:57 【姿勢改善健康体操】			
14:00	13:58～14:20 【膝痛予防運動】	コース型スポーツ教室で 使用いたします	13:41～14:22 【簡単カンフーエクササイズ】	14:00
30	14:21～14:51 【腰痛改善運動】		14:23～14:52 【ピラティス入門編】	30
15:00	14:52～15:31 【骨盤・股関節を整える】	14:49～15:28 【骨盤・股関節を整える】	14:53～15:12 【骨盤底筋ストレッチ】	15:00
30	15:32～16:00 【背骨ストレッチ】	15:29～15:57 【背骨ストレッチ】		30
16:00	16:01～16:42 【簡単カンフーエクササイズ】	15:58～16:39 【簡単カンフーエクササイズ】	健康体操カラオケ体操 15:30～16:01 【ごぼう先生の健康体操】 16:05～16:31 【いきいきボイストレーニング】 16:35～16:54 【盆踊り】 16:55～17:30 【フラダンス】	16:00
30				30
17:00	16:43～17:12 【ピラティス入門編】	16:40～17:09 【ピラティス入門編】		17:00
30	17:13～17:32 【骨盤底筋ストレッチ】	17:10～17:29 【骨盤底筋ストレッチ】		30