

週間教室スケジュール【午前】 オレンジ…一般 ピンク…子ども

	月	火	水	木	金	土
10:00	<p>動けるからだ教室</p> <p>やさしいヨガのポーズと呼吸をメインに体を整えます。誰でもご自身の体に合わせて出来る内容です。動けるからだを目指します！</p> <p>時間 10:30～11:30 会場 春江体育館 講師 吉田 庸子</p>	<p>健康体操教室【三国】</p> <p>体力維持や体力UPをしたい方におすすめです。誰でも簡単にできて、心身ともにリフレッシュできる楽しい教室です。笑顔で始まり、楽しく元気に動き、すっきりさわやかに終わるとても心地の良い空間です。</p> <p>時間 10:00～11:30 会場 三国体育館 講師 田谷 栄美</p>	<p>脱メタボ教室</p> <p>当協会人気 NO.1 教室★脂肪を燃焼し、しっかりと汗をかくことで心もリフレッシュしましょう。</p> <p>時間 10:00～11:00 会場 坂井体育館 講師 南 紀代恵 (パワーリンク)</p>			<p>TRX教室</p> <p>専用の器具を使い、筋力・柔軟性・体幹を鍛えることができます。自分の体重を活用するので、個人個人に合わせることができます。</p> <p>時間 10:00～11:00 会場 三国体育館 講師 稲田友香子</p>
11:00						
12:00						