

ValeoPro ANNEX スタジオスケジュール（2月）

時間	月曜日 (MON)	火曜日 (TUE)	水曜日 (WED)	木曜日 (THU)	金曜日 (FRI)	土曜日 (SAT)	時間
9:30	※おはようストレッチ・おはよう脳活は全て9:45からとなります※						9:30
	おはよう脳活(10)	9:45~(45) 笑いヨガ	おはよう脳活(10)	おはようストレッチ(10)	おはようストレッチ(10)	おはようストレッチ(10)	
10:00	10:00~ (30) リンパストレッチ		10:00~ (30) 腰らく楽エクササイズ	10:00~ (30) ロコモ予防 エクササイズ (初級)	10:00~ (30) 肩甲骨はがし エクササイズ	10:00~ (30) ウォーキングエクササイズ (初級)	10:00
10:30	変更						10:30
11:00	11:00~ (30) ボールエクササイズ	11:00~ (30) 足から健康エクササイズ	11:00~ (30) リズムdeエクササイズ	11:00~ (30) ウォーキングエクササイズ (中級)	11:00~ (30) サーキットトレーニング	11:00~ (30) ロコモ予防 エクササイズ (中級)	11:00
11:30							11:30
12:00	11:45~12:30てんとう虫テスト・TANITA測定・トレーナー相談 (予約制)						12:00
12:30							12:30
13:00	13:00~ (30) サーキットトレーニング	13:00~ (30) スポーツ吹き矢	13:00~ (30) ロコモ予防 エクササイズ (初級)	13:00~ (30) スポーツ吹き矢	13:00~ (30) ボールエクササイズ	13:00~ (30) リズムdeエクササイズ	13:00
13:30							13:30
14:00	14:00~ (30) ロコモ予防 エクササイズ (中級)	14:00~ (30) リズムdeエクササイズ	14:00~ (30) 足から健康エクササイズ	14:00~ (30) ロコモ予防 エクササイズ (中級)	14:00~ (30) ウォーキングエクササイズ (初級)	14:00~ (30) リンパストレッチ	14:00
14:30				変更			14:30
15:00	15:00~ (30) 肩甲骨はがし エクササイズ	15:00~ (30) ストレッチ	15:00~ (30) ウォーキングエクササイズ (中級)	15:00~ (30) リンパストレッチ	15:00~ (30) 腰らく楽エクササイズ		15:00
15:30							15:30
16:00	<p>【ロコモ】とは 「ロコモティブシンドローム (運動器症候群)」の略称。骨、関節、筋肉などの運動器の働きが衰えるとからしの中の自立度が低下し、介護が必要になったり、寝たきりになる可能性が高くなります。運動器の障害のために、要介護になったり、要介護になる危険の高い状態がロコモティブシンドロームです。</p> <p>【休館日】 毎週日曜日・第1金曜日 【営業時間】 9:30~17:00 【祝日営業時間】 9:30~13:00 【第3金曜日】 ANNEXの日 (特別スケジュール) ※ボールエクササイズは先着15名様となります。</p>						16:00
16:30							16:30
17:00							17:00