

5月 スタジオ教室予定表

	月	火	水	木	金	土
					1日	2日
午前					10:00～ 二次予防教室 (LaLaの教室とは異なります)	
午後					14:00～ バランスボール 14:45～ ピラティス	13:30～ リズム運動 14:30～17:00 サークル貸出
	4日	5日	6日	7日	8日	9日
午前	お休み	お休み	お休み	10:30～ セーフティ ウォーキング	10:00～ 二次予防教室 (LaLaの教室とは異なります)	かもしか 運動教室
午後				13:30～ エアロビクス	14:00～ バランスボール	13:30～ リズム運動 14:30～17:00 サークル貸出
	11日	12日	13日	14日	15日	16日
午前	10:30～ ホリスティックヨガ① 11:30～ ホリスティックヨガ②		10:30～ 腰痛体操	10:30～ セーフティ ウォーキング	10:00～ 二次予防教室 (LaLaの教室とは異なります)	
午後	14:00～ 二次予防教室 17:00～ 親子空手	13:30～ 太極拳前半 14:30～ 太極拳後半	13:30～ ゆるル～ン呼吸① 14:30～ ゆるル～ン呼吸②	13:30～ エアロビクス 14:30～ フットコンディショニング	14:00～ バランスボール 14:45～ ピラティス	13:30～ リズム運動 14:30～17:00 サークル貸出
	18日	19日	20日	21日	22日	23日
午前	10:30～ ホリスティックヨガ① 11:30～ ホリスティックヨガ②		10:30～ 腰痛体操	10:30～ セーフティ ウォーキング	10:00～ 二次予防教室 (LaLaの教室とは異なります)	かもしか 運動教室
午後	14:00～ 二次予防教室 17:00～ 親子空手	13:30～ 太極拳前半 14:30～ 太極拳後半	13:30～ ゆるル～ン呼吸① 14:30～ ゆるル～ン呼吸②	13:30～ エアロビクス	14:00～ バランスボール	13:30～ リズム運動 14:30～17:00 サークル貸出
	25日	26日	27日	28日	29日	30日
午前	10:30～ ホリスティックヨガ① 11:30～ ホリスティックヨガ②		10:30～ 腰痛体操	10:30～ セーフティ ウォーキング		
午後	14:00～ 二次予防教室 17:00～ 親子空手	13:30～ 太極拳前半 14:30～ 太極拳後半	13:30～ ゆるル～ン呼吸① 14:30～ ゆるル～ン呼吸②	13:30～ エアロビクス 14:30～ フットコンディショニング	14:00～ バランスボール	13:30～ リズム運動 14:30～17:00 サークル貸出
<div style="background-color: #e0ffe0; padding: 2px;">外部講師による教室</div> <div style="background-color: #fff9c4; padding: 2px;">LaLa職員による教室</div> <div style="background-color: #fce4ec; padding: 2px;">サークル・その他の教室</div>						