

# 10月 レッスン スケジュール

スタジオ Natural Balance

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 11:00～ 100まる シニア 17:45～ プラティス	3 11:00～ プラティス	4 11:00～ プラティス 15:00～ プラティス	5 13:30～ やさしい プラティス	6 11:00～ プラティス
7	8	9 11:00～ 100まる シニア 17:45～ プラティス	10 11:00～ プラティス 14:15～ 気功体操	11 11:00～ プラティス 15:00～ プラティス	12	13
14	15	16 11:00～ 100まる シニア 17:45～ プラティス	17 11:00～ プラティス	18 11:00～ プラティス 15:00～ プラティス	19 13:30～ やさしい プラティス	20 11:00～ プラティス
21	22	23 11:00～ 100まる シニア 17:45～ プラティス	24 11:00～ プラティス 14:15～ 気功体操	25 11:00～ プラティス 15:00～ プラティス	26	27
28	29	30 11:00～ 100まる シニア 17:45～ プラティス	31 11:00～ プラティス			

## 内 容

100まるシニア	シニア向けエクササイズの筋トレ・ストレッチなどで転倒予防と脳トレ・顔トレなどを行います。
プラティス(FRP)	ここではフォームローラーを使う、ファンクショナルローラープラティス (FRP)を行います。 正しい姿勢、正しい体の動かし方を身に着けます。怪我予防と疲れにくい身体を目指します。
やさしい プラティス	体力に自信のない方も、ゆっくり丁寧に体を動かします。全身を動かす事で体がほぐれ、 疲れが取れたり、痛みや和らぎます。
気功体操	練功十八法をもとに、気功体操を行います。イスに座っておこなう事もできます。 ゆっくり体を動かし、バランスや関節可動域の向上にもつながります。

体験レッスン  
1,000円

お申込み & お問合せ  
東京療院新館3階窓口  
TEL (03)3280-1861