

# 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<br>11:00～ 100まる<br>シニア<br>17:45～ プラティス  | 3<br>11:00～ プラティス                 | 4<br>11:00～ プラティス<br>15:00～ プラティス  | 5<br>13:30～ やさしい<br>プラティス  | 6<br>11:00～ プラティス  |
| 7  | 8  | 9<br>11:00～ 100まる<br>シニア<br>17:45～ プラティス  | 10<br>11:00～ プラティス<br>14:15～ 気功体操 | 11<br>11:00～ プラティス<br>15:00～ プラティス | 12<br>13:30～ やさしい<br>プラティス | 13                 |
| 14 | 15 | 16<br>11:00～ 100まる<br>シニア<br>17:45～ プラティス | 17<br>11:00～ プラティス                | 18<br>11:00～ プラティス<br>15:00～ プラティス | 19<br>13:30～ やさしい<br>プラティス | 20<br>11:00～ プラティス |
| 21 | 22 | 23<br>11:00～ 100まる<br>シニア<br>17:45～ プラティス | 24<br>11:00～ プラティス<br>14:15～ 気功体操 | 25<br>11:00～ プラティス<br>15:00～ プラティス | 26<br>13:30～ やさしい<br>プラティス | 27                 |
| 28 | 29 | 30<br>11:00～ 100まる<br>シニア<br>17:45～ プラティス | 31<br>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。<br>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<br>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、<br>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。<br>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

# 11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<br>13:30~ やさしい<br>ピラティス  | 3                  |
| 4  | 5  | 6<br>11:00~ 100まる<br>シニア<br>17:45~ ピラティス  | 7<br>11:00~ ピラティス                 | 8<br>11:00~ ピラティス<br>15:00~ ピラティス  | 9<br>13:30~ やさしい<br>ピラティス  | 10<br>11:00~ ピラティス |
| 11 | 12 | 13<br>11:00~ 100まる<br>シニア<br>17:45~ ピラティス | 14<br>14:15~ 気功体操                 | 15<br>11:00~ ピラティス<br>15:00~ ピラティス | 16<br>13:30~ やさしい<br>ピラティス | 17                 |
| 18 | 19 | 20<br>11:00~ 100まる<br>シニア<br>17:45~ ピラティス | 21<br>11:00~ ピラティス                | 22                                 | 23                         | 24<br>11:00~ ピラティス |
| 25 | 26 | 27<br>11:00~ 100まる<br>シニア<br>17:45~ ピラティス | 28<br>11:00~ ピラティス<br>14:15~ 気功体操 | 29<br>11:00~ ピラティス<br>15:00~ ピラティス | 30<br>13:30~ やさしい<br>ピラティス |                    |

## 内 容

100まるシニア シニア向けエクササイズのリトレ・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。

ピラティス(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ピラティス (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。

やさしいピラティス 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