

1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	3	4	5
6	7	8 11:00～ 100まる シニア 17:45～ プラティス	9 11:00～ プラティス 14:15～ 気功体操	10 11:00～ プラティス	11 13:30～ やさしい プラティス	12
13	14	15 11:00～ 100まる シニア 17:45～ プラティス	16 11:00～ プラティス	17 11:00～ プラティス	18	19 11:00～ プラティス
20	21	22 11:00～ 100まる シニア 17:45～ プラティス	23 11:00～ プラティス 14:15～ 気功体操	24 11:00～ プラティス	25 13:30～ やさしい プラティス	26
27	28	29 11:00～ 100まる シニア 17:45～ プラティス	30 11:00～ 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 & お問い合わせ
 東京療院新館3階窓口
 TEL (03)3280-1861

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

体験レッスン
1,000円

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。
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。

お申込み & お問い合わせ
東京療院新館3階窓口
TEL (03)3280-1861