

平成30年4月～平成30年9月分
やさしいエアロ&ストレッチと膝・腰痛予防教室

★日程表 《全24回》

毎週水曜日（※5月2日、8月15日を除く）

❁やさしいエアロ&ストレッチ 13:30～14:15

❁膝・腰痛予防教室 14:30～15:15

4月…4・11・18・25

5月…9・16・23・30

6月…6・13・20・27

7月…4・11・18・25

8月…1・8・22・29

9月…5・12・19・26

★プログラム内容（膝・腰痛予防教室）

第1週目…膝・腰痛すっきり

第2週目…膝・腰痛すっきり（イスを使ったストレッチなど）

第3週目…肩関節痛・肩こりすっきり

第4週目…美しい姿勢づくり

第5週目…美しい姿勢づくり

※プログラム内容につきましては変更する場合がございます。