

# 体操スケジュール

	時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午             前	9時00分						
	9時15分	個人指導	腰痛体操	個人指導	個人指導	腰痛体操	個人指導
	9時30分						
	9時45分	肩体操	腰痛体操	膝痛体操	肩体操	腰痛体操	膝痛体操
	10時00分						
	10時15分		個人指導			個人指導	
	10時30分	全身運動	全身運動	全身運動	全身運動	全身運動	全身運動
	10時45分	○内容 ・ボールエクササイズ ・マットエクササイズ ・ミニボールエクササイズ ・ウォーキングエクササイズ ・サーキットトレーニング など					
	11時00分						
	11時15分						
	11時30分						
	11時45分	個人指導	個人指導	個人指導	個人指導	個人指導	個人指導
	12時00分						
	12時15分						
12時30分							
午             後	15時00分						
	15時15分	個人指導	肩・膝体操	個人指導		肩・膝体操	
	15時30分						
	15時45分	個人指導		個人指導			
	16時00分						
	16時15分	個人指導		個人指導			
	16時30分						
	16時45分	個人指導	個人指導	個人指導		個人指導	
	17時00分						
	17時15分						
	17時30分						
	17時45分						
	18時00分						