

# Time Schedule

## おとなプログラム

		月曜 (Mon)	火曜 (Tue)	水曜 (Wed)	木曜 (Thu)	金曜 (Fri)
07:30-08:30	60分	柔軟体操 ストレッチ 俊敏反射行動	柔軟体操 ストレッチ 俊敏反射行動	柔軟体操 ストレッチ 俊敏反射行動	柔軟体操 ストレッチ 俊敏反射行動	柔軟体操 ストレッチ 俊敏反射行動
08:45-09:30	45分	モーニング タイム	モーニング タイム	モーニング タイム	モーニング タイム	モーニング タイム
09:45-10:35	50分	ヨガ	初級 リズムダンス	ヨガ	初級 リズムダンス	ヨガ
10:55-11:45	50分	ノルディック ウォーキング	ノルディック ウォーキング	目と脳の トレーニング	ノルディック ウォーキング	ノルディック ウォーキング
12:00-12:50	50分	バランス	中級 リズムダンス	バランス	上級 リズムダンス	バランス
13:00-14:00	60分	ランチタイム	ランチタイム	ランチタイム	ランチタイム	ランチタイム

## こどもプログラム

		月曜 (Mon)	火曜 (Tue)	水曜 (Wed)	木曜 (Thu)	金曜 (Fri)
14:50-15:40	50分	走り方教室	リズムダンス	総合体操 マット・跳び箱 鉄棒	バランス・体幹	球技 ボール遊び
16:00-16:50	50分	球技 ボール遊び	総合体操 マット・跳び箱 鉄棒	走り方教室	リズムダンス	バランス・体幹
17:00-17:50	50分	走り方教室	リズムダンス	総合体操 マット・跳び箱 鉄棒	バランス・体幹	球技 ボール遊び
18:00-18:50	50分	アスリート総合 フィジカル 瞬発・筋持久力	アスリート総合 体幹・筋力 バランス	アスリート総合 ストレッチ	アスリート総合 フィジカル 瞬発・筋持久力	アスリート総合 体幹・筋力 バランス