

SCHEDULE



# レッスンスケジュール

SCHEDULE



リンパトーンストレッチ®のレッスンは毎日開催されます

10月

日	曜日	時間	レッスン名	担当講師	日	曜日	時間	レッスン名	担当講師
10	火	12:30-13:00	首肩こり改善！ 座ってできる軽楽ストレッチ	藤川 	17	火	20:30-21:00	座ってできる！骨盤まわり リラックスストレッチ	小野 
10	火	20:30-21:00	疲労回復に役立つ呼吸法で脳や 心身のリラックス効果を 高めます	木ノ下 	18	水	10:00-10:30	全身すっきり☆ モーニングいすピラティス	東 
11	水	10:00-10:30	全身すっきり☆ モーニングいすピラティス	東 	18	水	20:30-21:00	眠りの質が格段良くなる！ 座ってできる穏眠ストレッチ	藤川 
11	水	20:30-21:00	疲れを手放す 夜のチェアヨガ	西浦 	19	木	12:30-13:00	冷えを解消しよう！ 美温活リンパストレッチ	影山 
12	木	12:30-13:00	猫背解消!!座ってできる簡単 ほぐし&ストレッチ	高橋 	19	木	20:30-21:00	背骨周りをほぐし、快眠に導く 呼吸法をご紹介します	木ノ下 
12	木	20:30-21:00	YOGAのポーズで足の疲れやむく み改善を目指します	木ノ下 	20	金	20:30-21:00	座ってできる！骨盤まわり リラックスストレッチ	小野 
13	金	20:30-21:00	更年期を心地よく過ごすための ストレッチ	星名 	21	土	10:00-10:30	座ってできる！ 足のむくみすっきりストレッチ 3つ紹介	岡橋 
14	土	10:00-10:30	座ってできる！ 足のむくみすっきりストレッチ 3つ紹介	岡橋 	23	月	10:30-11:00	猫背解消!!座ってできる簡単 ほぐし&ストレッチ	高橋 
16	月	20:30-21:00	手指や手首のほぐしと 腕の疲れを改善するストレッチ	柿島 	23	月	20:30-21:00	疲れを手放す 夜のチェアヨガ	西浦 
17	火	12:30-13:00	手指や手首のほぐしと 腕の疲れを改善するストレッチ	柿島 	24	火	12:30-13:00	更年期を心地よく過ごすための ストレッチ	星名 