

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	1対1で ゆっくり体操	1対1で ゆっくり体操	1対1で ゆっくり体操	1対1で ゆっくり体操	1対1で ゆっくり体操	1対1で ゆっくり体操
	15分						
	30分	らくらく イス体操	いきいき マット体操	いきいき イス体操	らくらく イス体操	いきいき マット体操	いきいき イス体操
	45分						
	10時00分	らくらく イス体操	かんたん マット体操	いきいき イス体操	らくらく イス体操	かんたん マット体操	いきいき イス体操
	15分						
	30分	らくらく イス体操	1対1で ゆっくり体操	いきいき イス体操	1対1で ゆっくり体操	いきいき イス体操	1対1で ゆっくり体操
	45分						
	11時00分	元 気 ハ ッ ラ ッ ! 全 身 体 操					
	15分	○内容					
	30分	・ウォーキングエクササイズ ・マットエクササイズ ・ボールエクササイズ					
	45分	など					
	12時00分	かんたん イス体操	かんたん イス体操	1対1で ゆっくり体操	かんたん イス体操	1対1で ゆっくり体操	かんたん イス体操
	15分	1対1で ゆっくり体操	1対1で ゆっくり体操	1対1で ゆっくり体操	1対1で ゆっくり体操	1対1で ゆっくり体操	1対1で ゆっくり体操
	12時30分						
午後	15時00分						
	15分	1対1で ゆっくり体操	健やか イス体操	1対1で ゆっくり体操		健やか イス体操	
	30分						
	45分	のびのび マット体操	かんたん イス体操	のびのび マット体操		かんたん イス体操	
	16時00分						
	15分	健やか イス体操	1対1で ゆっくり体操	健やか イス体操		1対1で ゆっくり体操	
	30分						
	45分	1対1で ゆっくり体操	1対1で ゆっくり体操	1対1で ゆっくり体操		1対1で ゆっくり体操	
	17時00分						
	15分	1対1で ゆっくり体操	1対1で ゆっくり体操	1対1で ゆっくり体操		1対1で ゆっくり体操	
	30分						
	45分						
	18時00分						

※ 各体操に定員数を設けているため、ご希望に添えない場合があります。