

	日	月	火	水	木	金	土
10:00		定休日					
15							
11:00	10:15 グット筋トレ下半身		10:15 グット柔軟ストレッチ	10:15 グット筋トレ上半身	10:15 グット筋トレ下半身	10:15 グットウォーク	10:15 グット筋トレ上半身
	クリーンタイム		クリーンタイム	クリーンタイム	クリーンタイム	クリーンタイム	クリーンタイム
12:00	11:30 グットウォーク		11:30 グット筋トレ下半身	11:30 グット柔軟ストレッチ	11:30 グットウォーク	11:30 グット筋トレ上半身	11:30 グット柔軟ストレッチ
	クリーンタイム		クリーンタイム	クリーンタイム	クリーンタイム	クリーンタイム	クリーンタイム
13:00					精華町通所 リハビリ教室 地域包括センターへ 申し込みください。		
30							
14:00	13:45 グット筋トレ上半身		13:30 グット柔軟ストレッチ	13:30 グットウォーク			13:45 グットウォーク
	クリーンタイム		クリーンタイム	クリーンタイム		14:15 グット柔軟ストレッチ	クリーンタイム
15:00	15:00 グット柔軟ストレッチ		14:45 グット筋トレ上半身	14:45 グット筋トレ下半身	14:30 グット柔軟ストレッチ	クリーンタイム	15:00 グット筋トレ下半身
						15:30 グット筋トレ下半身	
16:00	16:15 営業終了		16:00 営業終了	16:00 営業終了	16:00 営業終了	16:45 営業終了	16:15 営業終了
17:00							

クラス **グット柔軟ストレッチ**

**しなやかなカラダに**  
 硬くなった全身の筋肉を伸ばししなやかなカラダに。姿勢の歪みを整えます。

クラス **グット筋トレ下半身**

**足の筋力アップ**  
 足の筋力低下を防ぎ、立つ、歩くなど日常の動きをスムーズにします。

クラス **グット筋トレ上半身**

**背中、肩コリの改善**  
 胸や肩回りの筋力を向上し動きを良くします。**肩こりの改善に！**

クラス **グットウォーク**

**良い姿勢で歩く**  
 姿勢を改善して歩くために必要な**バランスや筋力**を向上します。