











健康体操同好会 **ビバ・エンジェル**









令和1年(2019年)6月



<http://viva.atgj.net/>

～ボディアレンジエアロビック～

	火	水	木	金	土
<p> は前半に、ウォーキングや基本動作を行います。</p> <p> 斜線の所は、とれなかったクラスです。</p> <p>◎ 日程によっては、レベルが変わることがあります。</p> <p>★ は、⑦よりも軽め ・休会していた方 ・膝・腰等が痛い方 ・久々の方、入会者等 今月は 6日です。 久々の方、治(直)し方指導します。</p>					1
	4 <b>II 旧多</b>	5 <b>IV 旧多</b>	6	7	8 <b>特 旧多</b>
	<b>VI 勤4F</b> 2:00～3:30	<b>V 旧多</b>	勤 ★ 2:00～3:00 4F <b>VII</b> 3:30～4:30		
	11	12 <b>IV 旧多</b>	13	14	15 <b>特 旧多</b>
		<b>V 旧多</b>	勤 <b>III</b> 1:45～3:15 4F <b>VII</b> 3:30～4:30		
	18	19 <b>IV 旧多</b>	20	21	22 <b>特 勤4F</b>
	<b>VI 勤4F</b> 2:00～3:30	<b>V 旧多</b>	<b>VII 旧多</b> 3:15～4:30		
	25	26 <b>IV 旧多</b>	27 <b>I 旧多</b>	28	29 <b>特 旧多</b>
<b>VI 総・柔剣道場</b> 1:15～2:45	<b>V 旧多</b>	勤 <b>III</b> 1:45～3:15 6F <b>VII</b> 3:30～4:30			
総合体育館 剣…柔剣道場 オ…オーケストラ室 多…多目的室 旧体育館 旧多…多目的室 旧柔…柔剣道場 勤…勤労市民会館 青…青少年会館					

I (木)AM10:00-11:30    
 II (火)AM10:00-11:30    
 III (木)PM1:45-3:15    
 IV (水)AM10:00-11:30  

V (水)PM3:00-4:30    
 VI (火)PM2:00-3:30    
 VII (木)PM3:30-4:30    
 特 (土)AM10:00-11:30  

 ……難度  
 ……強度  
 I～特 ……総合レベル