

8月教室スケジュール

月		火		水		木		金		土	
トレーニングルーム	スタジオ	トレーニングルーム	スタジオ	トレーニングルーム	スタジオ	トレーニングルーム	スタジオ	トレーニングルーム	スタジオ	トレーニングルーム	スタジオ
10	9:30～9:40 ラジオ体操	10:00～10:45 やさしいヨガ (溝部IR) 要予約	10:00～10:30 エアロビクス入門 (木村IR)	9:30～9:40 ラジオ体操	10:00～11:00 らくらく エクササイズ (木村IR) 2日,9日,30日 (鹿内IR) 16日,23日	休館日	休館日	10:00～10:30 エアロビクス入門 (木村IR)	9:30～9:40 ラジオ体操	9:30～10:10 栄養教室 (管理栄養士) 5日,19日	10:30～11:30 外来患者への 栄養指導
	11:00～11:45 ベーシックヨガ (溝部IR) 要予約		10:35～10:50 膝痛改善体操 (植村、相馬IR)		11:10～11:50 ヨガストレッチ (木村IR)			10:35～10:50 腰痛改善体操 (植村、相馬IR)			
11	PowerPlate 個別指導 (植村・相馬IR) 別途料金 要予約	PowerPlate 個別指導 (植村・相馬IR) 別途料金 要予約	10:55～11:30 筋膜リリース (植村、相馬IR)	11:35～11:50 ポールストレッチ (木立IR)	11:35～11:50 ポール ストレッチ (木立IR)	休館日	休館日	10:55～11:10 脳トレ (植村、相馬IR)	PowerPlate 個別指導 (植村・相馬IR) 別途料金 要予約	12:00～13:50 フットリートメント 別途料金 要予約 ※お問い合わせ は木立IRまで	12:00～13:50 フットリートメント 別途料金 要予約 ※お問い合わせ は木立IRまで
12			11:35～11:50 ポールストレッチ (木立IR)					11:15～11:30 やさしい筋トレ (植村、相馬IR)			
13	PowerPlate 個別指導 (植村・相馬IR) 別途料金 要予約	PowerPlate 個別指導 (植村・相馬IR) 別途料金 要予約	15:00～15:45 ベーシック エクササイズ (岩館IR) 2日,9日,30日 (鹿内IR) 16日,23日	15:00～15:45 ベーシック エクササイズ (岩館IR) 2日,9日,30日 (鹿内IR) 16日,23日	15:00～15:45 ベーシック エクササイズ (岩館IR) 2日,9日,30日 (鹿内IR) 16日,23日	休館日	休館日	15:00～15:45 ベーシック エクササイズ (岩館IR) 4日 (鹿内IR) 18日,25日	PowerPlate 個別指導 (植村・相馬IR) 別途料金 要予約	18:30～19:00 体幹トレーニング (植村IR)	18:30～19:00 体幹トレーニング (植村IR)
15								15:00～15:45 ベーシック エクササイズ (木村IR) 7日 (岩館IR) 21日,28日			
18	PowerPlate 個別指導 (植村・相馬IR) 別途料金 要予約	PowerPlate 個別指導 (植村・相馬IR) 別途料金 要予約	18:30～19:00 タバタ式トレーニング (植村IR)	19:00～19:20 脂肪燃焼ボクササイズ (植村IR)	18:30～19:15 週替わり 脂肪燃焼 エクササイズ (相馬IR)	休館日	休館日	18:30～19:00 体幹トレーニング (植村IR)	PowerPlate 個別指導 (植村・相馬IR) 別途料金 要予約	19:00～19:20 脂肪燃焼ボクササイズ (植村IR)	19:00～19:20 脂肪燃焼ボクササイズ (植村IR)
19			18:30～19:15 おうちでできる ヨガ (溝部IR) DVD放映					19:00～19:20 脂肪燃焼ボクササイズ (植村IR)			

※8月11日(金)～15日(火)はお盆休みとなります。