

10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) 11日,18日 (鹿内IR) 4日,25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) 14日,28日	
	11		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)
12		PowerPlate 個別指導 (植村・相馬IR) 別途料金 要予約	11:35~11:50 ポールストレッチ (木立IR)	PowerPlate 個別指導 (植村・相馬IR) 別途料金 要予約	休館日	休館日	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			
13	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 (木村IR) 2日 (岩館IR) 16日,23日,30日						15:00~15:45 アフタービクス (岩館IR)	15:00~15:45 ベーシック エクササイズ (岩館IR) 11日,18日 (鹿内IR) 4日,25日	15:00~15:45 ベーシック エクササイズ (岩館IR) 6日,13日 (鹿内IR) 20日,27日
15	15:00~15:45 ベーシック エクササイズ (木村IR) 2日 (岩館IR) 16日,23日,30日	18:30~19:00 サーキットトレーニング (植村IR)		18:30~19:15 週替わり 脂肪燃焼 エクササイズ (相馬IR)	18:30~19:00 体幹トレーニング (植村IR)						
18	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)			19:00~19:20 脂肪燃焼ボクササイズ (植村IR)					
19											

※効果的な減量のために、管理栄養士による栄養教室(全会員無料)の受講をおすすめします。