

1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 ステップ入門 (木村IR) 8名先着順	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) 10日,17日 (鹿内IR) 24日,31日	休館日		10:00～10:15 チェアビクス初級 (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) 13日,27日		
			10:40～11:10 エアロビクス入門 (木村IR)					10:20～11:00 エアロビクス初級 (木村IR)				
								11:05～11:20 腰痛改善体操 (植村、相馬IR)				
								11:20～11:35 脳トレ & サーキットトレーニング (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	11:15～11:30 膝痛改善体操 (植村、相馬IR)	PowerPlate 個別指導 (植村・相馬IR) 別途料金 要予約	休館日		PowerPlate 個別指導 (植村・相馬IR) 別途料金 要予約	11:40～12:00 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	10:30～11:30 個別栄養指導 (管理栄養士) 要予約 13日,27日		
			11:35～11:50 ポールストレッチ (木立IR)					11:20～11:35 脳トレ & サーキットトレーニング (植村、相馬IR)				
15	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) 15日,22日,29日	15:00～15:45 アフタービクス (岩館IR) 16日,23日,30日	15:00～15:45 ベーシック エクササイズ (岩館IR) 10日,17日 (鹿内IR) 24日,31日			休館日		15:00～15:45 ベーシック エクササイズ (岩館IR) 12日,19日 (鹿内IR) 5日,26日	18:30～19:00 体幹トレーニング (植村IR)	19:00～19:20 脂肪燃焼ボクササイズ (植村IR)	
			15:55～16:30 筋膜リリース (植村、相馬IR) 16日,23日,30日									
18	18:30～19:15 うちでできる ヨガ (溝部IR) DVD放映	18:30～19:15 うちでできる ヨガ (溝部IR) DVD放映	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)	休館日				18:30～19:00 体幹トレーニング (植村IR)	19:00～19:20 脂肪燃焼ボクササイズ (植村IR)		
			19:00～19:20 脂肪燃焼ボクササイズ (植村IR)									

※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。