

# 2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) 7日 (鹿内IR) 21日,28日	休館日	10:00~10:15 チェアピクス初級 (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) 3日,17日		
	10:20~11:00 エアロピクス初級 (木村IR)										
11	11:00~11:45 ベーシックヨガ (溝部IR) 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	11:20~11:35 脳トレ & サーキットトレーニング (植村、相馬IR)		PowerPlate 個別指導 (植村・相馬IR)  別途料金 要予約	11:20~11:35 脳トレ & サーキットトレーニング (植村、相馬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 3日,17日	
			11:35~11:50 ポールストレッチ (木立IR)					11:40~12:00 ポール ストレッチ (木立IR)			
15	15:00~15:45 ベーシック エクササイズ (岩館IR) 19日,26日	PowerPlate 個別指導 (植村・相馬IR)  別途料金 要予約	15:00~15:45 アフターピクス (岩館IR)	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) 7日,14日 (鹿内IR) 21日,28日		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) 9日,16日 (鹿内IR) 2日,23日	PowerPlate 個別指導 (植村・相馬IR)  別途料金 要予約		
			15:55~16:30 筋膜リリース (植村、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	PowerPlate 個別指導 (植村・相馬IR)  別途料金 要予約	18:30~19:00 サーキットトレーニング (植村IR)	PowerPlate 個別指導 (植村・相馬IR)  別途料金 要予約	18:30~19:15 週替わり 脂肪燃焼 エクササイズ (相馬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)	PowerPlate 個別指導 (植村・相馬IR)  別途料金 要予約		
19			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。