

# 3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) 14日 ※7日休講 (鹿内IR) 28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) 10日,24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)				
			11:15~11:30 膝痛改善体操 (植村、相馬IR)					11:05~11:20 腰痛改善体操 (植村、相馬IR)				
			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)				
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	11:00~11:45 ベーシックヨガ (溝部IR) 要予約	11:35~11:50 ポールストレッチ (木立IR)	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 10日,24日		
			15:00~15:45 ベーシック エクササイズ (岩館IR) 12日,19日,26日					15:00~15:45 アフタービクス (岩館IR) ※20日休講			15:55~16:30 筋膜リリース (植村、相馬IR) ※20日休講	
15	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) 12日,19日,26日	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			休館日		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日休講 (鹿内IR) 2日,23日,30日 ※2日は15:30~16:15	PowerPlate 個別指導 (植村・相馬IR)  別途料金 要予約	
			18:30~19:15 おうちでできる 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)						18:30~19:00 体幹トレーニング (植村IR)		
18	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 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				PowerPlate 個別指導 (植村・相馬IR)  別途料金 要予約	19:00~19:20 脂肪燃焼ポクササイズ (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 脂肪燃焼ポクササイズ (植村IR)							19:00~19:20 脂肪燃焼ポクササイズ (植村IR)		

※3月は、教室の休講や時間変更がありますので予定表をご確認ください。