

# 4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 ※9日休講		10:00～10:30 栄養教室 (和田管理栄養士)	9:30～9:40 ラジオ体操	10:00～10:30 栄養教室 (和田管理栄養士) 11日のみ			10:00～10:15 チェアピクス初級 (木村IR)	9:30～9:40 ラジオ体操	10:00～10:30 栄養教室 (和田管理栄養士) 14日,21日	
11		11:00～11:45 ベーシックヨガ (溝部IR) 要予約 ※9日休講	PowerPlate 個別指導 (植村・相馬IR)  別途料金 要予約	10:40～11:10 ステップ入門 (木村IR) 8名先着順		10:00～11:00 ※11日のみ 10:30～11:30 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	10:20～11:00 エアロピクス初級 (木村IR)		10:30～12:00 個別栄養指導 (管理栄養士) 要予約 14日,21日		
12	PowerPlate 個別指導 (植村・相馬IR)			11:20～11:50 エアロピクス入門 (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 (植村、相馬IR)		
14	別途料金 要予約			11:55～12:10 膝痛改善体操 (植村、相馬IR)				11:40～12:00 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)		12:15～12:30 ポールストレッチ (木立IR)		14:20～14:50 栄養教室 (和田管理栄養士) 18日のみ		14:20～14:50 栄養教室 (和田管理栄養士) 13日,27日		14:20～14:50 栄養教室 (和田管理栄養士) 13日,27日		
18		18:30～19:15 おうちでできる ヨガ (溝部IR) DVD放映		14:20～14:50 筋膜リリース (植村、相馬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,20日 (鹿内IR) 27日		15:00～15:45 ベーシック エクササイズ (岩館IR) 6日,13日,20日 (鹿内IR) 27日		
19				15:00～15:45 アフターピクス (岩館IR)		18:30～19:00 タバタ式トレーニング (植村IR)		18:30～19:00 体幹トレーニング (植村IR)		18:30～19:00 体幹トレーニング (植村IR)		
			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)	19:00～19:20 脂肪燃焼ボクササイズ (相馬IR)		19:00～19:20 脂肪燃焼ボクササイズ (植村IR)				

※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。