

5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		10:00~10:45 やさしいヨガ (溝部IR) 要予約		10:00~10:30 栄養教室 (和田管理栄養士) 10:40~11:10 ステップ入門 (木村IR) 8名先着順		10:00~11:00 らくらく エクササイズ (木村IR) 9日,16日,23日 (鹿内IR) 4日,25日				10:00~10:15 チェアピクス初級 (木村IR) 10:20~11:00 エアロピクス初級 (木村IR)		10:00~10:30 栄養教室 (和田管理栄養士) 19日のみ
11		11:00~11:45 ベーシックヨガ (溝部IR) 要予約		11:20~11:50 エアロピクス入門 (木村IR) New! 11:55~12:10 膝痛改善体操 (植村、相馬IR)		11:10~11:40 リンパマッサージ ストレッチ (木立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)		10:30~12:00 個別栄養指導 (和田管理栄養士) 要予約 19日のみ
12	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	New! 12:10~12:20 機能改善ストレッチ (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		PowerPlate 個別指導 (植村・相馬IR) 別途料金 要予約	
14		15:00~15:45 ベーシック エクササイズ (木村IR) 7日 (岩館IR) 14日,21日,28日		14:20~14:50 筋膜リリース (植村IR) 15:00~15:45 アフターピクス (岩館IR)		14:20~14:50 栄養教室 (和田管理栄養士) 9,23日休講 15:00~15:45 ベーシック エクササイズ (岩館IR) 9日,16日,23日 (鹿内IR) 4日,25日				14:20~14:50 栄養教室 (和田管理栄養士) 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) 25日		
15												
18		18:30~19:15 おうちでできる ヨガ DVD放映		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)		18:30~19:15 週替わり 脂肪燃焼 エクササイズ DVD放映				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												

※効果的な減量のために、管理栄養士による栄養指導の受講をお勧め致します。