



10月教室予定表

OCTOBER
平成30年

月	火	水	金	土
1 10~1045やさしいヨガ(溝部IR) 11~1145ベーシックヨガ(溝部IR) 15~1545ベーシックエクサ(岩館IR)	2 10~1045アフタービクス(岩館IR) 10~1130栄養個別指導(3人) 15~1545アフタービクス(岩館IR)	3 10~1045らくらくエクサ(岩館IR) 15~1545らくらくエクサ(岩館IR)	 5 10~1045アクティブヨガ(溝部IR) 11~1145リラックスヨガ(溝部IR) 13~1430栄養個別指導(3人) 15~1545ベーシックエクサ(岩館IR)	6 10~1130栄養個別指導(3人)
8 休館日	9 10~1045アフタービクス(岩館IR) 10~1130栄養個別指導(3人) 15~1545アフタービクス(岩館IR)	10 10~1045らくらくエクサ(岩館IR) 13~1430栄養個別指導(3人) 15~1545らくらくエクサ(岩館IR)	 12 10~1045アクティブヨガ(溝部IR) 11~1145リラックスヨガ(溝部IR) 13~1430栄養個別指導(3人) 15~1545ベーシックエクサ(岩館IR)	13 10~1045パパフィット(岩館IR)
15 10~1045やさしいヨガ(溝部IR) 11~1145ベーシックヨガ(溝部IR) 15~1545ベーシックエクサ(岩館IR)	16 10~1045アフタービクス(岩館IR) 10~1130栄養個別指導(3人) 15~1545口コモ予防筋トレ(鹿内IR)	17 10~1045らくらくエクサ(鹿内IR) 15~1545らくらくエクサ(鹿内IR)	 19 10~1045アクティブヨガ(溝部IR) 11~1145リラックスヨガ(溝部IR) 13~1430栄養個別指導(3人) 15~1545ベーシックエクサ(鹿内IR)	20 10~1045らくらくエクサ(鹿内IR) 10~1130栄養個別指導(3人)
22 10~1045やさしいヨガ(溝部IR) 11~1145ベーシックヨガ(溝部IR) 15~1545ベーシックエクサ(岩館IR)	23 10~1045アフタービクス(岩館IR) 10~1130栄養個別指導(3人) 15~1545アフタービクス(岩館IR)	24 10~1045らくらくエクサ(鹿内IR) 13~1430栄養個別指導(3人) 15~1545らくらくエクサ(鹿内IR)	 26 10~1045アクティブヨガ(溝部IR) 11~1145リラックスヨガ(溝部IR) 13~1430栄養個別指導(3人) 15~1545ベーシックエクサ(鹿内IR)	27 10~1045らくらくエクサ(鹿内IR)
29 10~1045やさしいヨガ(溝部IR) 11~1145ベーシックヨガ(溝部IR) 15~1545ベーシックエクサ(岩館IR)	30 10~1045アフタービクス(岩館IR) 10~1130栄養個別指導(3人) 15~1545アフタービクス(岩館IR)	31 10~1045らくらくエクサ(岩館IR) 15~1545らくらくエクサ(岩館IR)		