

11月教室スケジュール

時間	月	時間	火	時間	水	時間	金	時間	土
						2		3	
						10	アクティブヨガ 10~10:45 (溝部IR)	休館日	
						11	リラックスヨガ 11~11:45 (溝部IR)		
						12			
						13	栄養個別指導 13~14:30 (3人)		
						14			
						15	ベーシックエクサ 15~15:45 (岩館IR)		
5		6		7		9		10	
10	やさしいヨガ 10~10:45 (溝部IR)	10	アフターピクス 10~10:45 (岩館IR)	10	らくらくエクサ 10~10:45 (鹿内IR)	10	アクティブヨガ 10~10:45 (溝部IR)	10	らくらくエクサ 10~10:45 (鹿内IR)
11	ベーシックヨガ 11~11:45 (溝部IR)		栄養個別指導 10~11:30 (3人)	11		11	リラックスヨガ 11~11:45 (溝部IR)	11	
12		11~12		12		12		12	
13		13		13		13	栄養個別指導 13~14:30 (3人)	13	
14		14		14		14		14	
15	ベーシックエクサ 15~15:45 (岩館IR)	15	アフターピクス 15~15:45 (岩館IR)	15	らくらくエクサ 15~15:45 (鹿内IR)	15	ベーシックエクサ 15~15:45 (鹿内IR)		
12		13		14		16		17	
10	やさしいヨガ 10~10:45 (溝部IR)	10	ロコモ予防筋トレ 10~10:45 (鹿内IR)	10	らくらくエクサ 10~10:45 (鹿内IR)	10	アクティブヨガ 10~10:45 (溝部IR)	10	らくらくエクサ 10~10:45 (鹿内IR)
11	ベーシックヨガ 11~11:45 (溝部IR)		栄養個別指導 10~11:30 (3人)	11		11	リラックスヨガ 11~11:45 (溝部IR)	11	栄養個別指導 10~11:30 (3人)
12		11~12		12		12		12	
13		13		13	栄養個別指導 13~14:30 (3人)	13	栄養個別指導 13~14:30 (3人)	13	
14		14		14		14		14	
15	ベーシックエクサ 15~15:45 (岩館IR)	15	アフターピクス 15~15:45 (岩館IR)	15	らくらくエクサ 15~15:45 (鹿内IR)	15	ベーシックエクサ 15~15:45 (鹿内IR)		

19日～は裏面です。

時間	月	時間	火	時間	水	時間	金	時間	土
19		20		21		23		24	
10	やさしいヨガ 10~10:45 (溝部IR)	10	アフターピクス 10~10:45 (岩館IR)	10	らくらくエクサ 10~10:45 (岩館IR)	休館日		10	パパフィット 10~10:45 (岩館IR)
11	ベーシックヨガ 11~11:45 (溝部IR)		栄養個別指導 10~11:30 (3人)	11				11	
12		11~12		12				12	
13		13		13				13	
14		14		14				14	
15	ベーシックエクサ 15~15:45 (岩館IR)	15	アフターピクス 15~15:45 (岩館IR)	15	らくらくエクサ 15~15:45 (岩館IR)			14	
26		27		28				30	
10	やさしいヨガ 10~10:45 (溝部IR)	10	アフターピクス 10~10:45 (岩館IR)	10	らくらくエクサ 10~10:45 (岩館IR)	10	アクティブヨガ 10~10:45 (溝部IR)		
11	ベーシックヨガ 11~11:45 (溝部IR)	11	栄養個別指導 10~11:30 (3人)	11		11	リラックスヨガ 11~11:45 (溝部IR)		
12		12		12		12			
13		13		13	栄養個別指導 13~14:30 (3人)	13	栄養個別指導 13~14:30 (3人)		
14		14		14		14			
15	ベーシックエクサ 15~15:45 (岩館IR)	15	アフターピクス 15~15:45 (岩館IR)	15	らくらくエクサ 10~10:45 (岩館IR)	15	ベーシックエクサ 15~15:45 (岩館IR)		

※11月1日以降しばらくの間、植村IRの教室はお休みさせていただきます。

