令和6年度 第3期(10月~12月) 教室・レッスンプログラム表



		月曜日		火眼		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
AB Pac Gardel AB Pac	9:00														第2体育室(ルーム)
10-00 10	3.00		7,11 13 <u>(11 - 17 - 17 - 17 - 17 - 17 - 17 - 17 -</u>		////								7,5-11132 (77 2.7)		7,5=1113== (,, =,,
1000	9:30						†		1		1		1		i l
9 : 45-10 - 15		【介護予防事業】		Α, ΤΠ <u>Α,</u>		L		【健康づくり教室】		かいナッチ 車ケニ フレター・フ		【健康づくり教室】		回体利用	
10:30 (中国 東京	10:00					「白主ガルニプ】								9 · 30	
10.00 10														J. 30	
11:00 10	10:30					10:00~11:15		木冰 代示			_	個介にかり		\sim	
11:00~12:00	11:00					《エアロビクス》		ウルナポートナリー。り		10 4 14 7 (0 46		+*-" , I "= \ ¬¬+" т		12.20	
11-30 12-30 11-30 12-30 11-30 12-30 11-30 12-30 11-30 12-30 11-30 12-30 11-30 12-30 11-30 12-30 11-30 12	11.00			【健康入り教全】		}	1							12:30	
原数トーング 15:00	11:30	しっかり素敵に					Ī	11:00~12:00		11:00~12:15					
13.00		足腰トレーニング		遠藤 隼				栗原 純奈						四个交给由,17.7。	
13-39	12:00									日置 まどか		ボディバランフコガエ			
12:15-13:15				やさしいピラティス			<u> </u>							2,600円税込み	
13-00 13	12:30						-	【自主グループ】		【生活習慣予防·改善】		95			
12-45-13-45 12-45-13-45	13:00			板倉(Ryo)				赤坂プルメリア		12:30~13:30				-	
13-30 日本の	15.00														
14:00 資産を取るが1999	13:30	長谷川 京子				渡辺 敬于		《ノフタン人》							
14:00 15:00 14:00-15:00 15:00-16:0										【健康づくり教室】		健康度測定		団体利用	
14:30 14:30 14:30 13:30-15:00	14:00					【生活習慣予防·改善】		ピラティフプラフ						13 + 30	
15:00 15:10 15:15 15				13:30~15:00		14.00 - 15.00								15.50	
15:00 15:30 15:15 15	14:30			《健康体操》				中村 素子		水冰 市场		112:50~		\sim	
15:30 コテイショング 15:15~16:15 15:30 15:15~16:15 15:16・16・15 15:16・16・16・16・16・16・16・16・16・16・16・16・16・1	15:00	24///3/3										定員3名		10.20	
15:30 コンディシェング 15:15~16:15~16:15 15:15~16:15~16:15 15:15~16:15~16:15 15:15~16:	15.00	קר		【健康づくり教室】		【健康づくり教室】								16:30	
15:15 * 16:15 16:15 16:15 16:15 16:15 16:15 16:15 16:15 16:15 16:15 16	15:30											②14 · 50~			
16:00 田中 名本 上見3名 日:30~17:30 日:30~17:30 日:30~17:30 日:30~19:30 日:30~19:30										ا ۸و عیما				민수주육中미지지	
16:30 フォング&コアトレ 16:30~17:30 健康度測定 17:30 では、30~17:30 では、30~17:30 では、30~17:30 では、30~17:30 では、30~17:30 では、30~19:30 では、3	16:00	田中 智宏		·····································			1					正貝3名			
17:00 17:30 17:30 18:00 17:30 18:30 17:30 18:30 17:30 17:30 17:30 17:30 17:30 17:30 17:30 17:30 17:30 17:30 18:30~19	16.20						<u> </u>							2/00013//0207	
17:30 18:00 団体利用 18:30 17:30 3が 18:30~19:30 18:30~19:30 日本利用 17:30 18:30~19:30 日本利用 17:30 18:30~19:30 日本利用 17:30 18:30~19:30 日本利用 17:30 日本利用 1	10.30														
17:30	17:00					健康受測正									
18:00 団体利用 17:30 18:30 19:00 20:30 18:30 ~ 19:30 19:30 20:30 19:45 ~ 20:45 19:45 ~ 20:															
18:00 団体利用 17:30 団体利用 17:30 団体利用 17:30 コーインパクト	17:30					①17:50~									
団体利用														_	
17:30	18:00	団体利田				龙央3 石				団体利田				団体利田	
17・30 コガ コガ 18:30~19:30				リニカゼ こっこ				ローハポカト					-		
19:00	10.50	17:30								17:30				17:30	
19:30 20:30	19:00	<u> </u>		18:30~19:30		定員2名		18:30~19:30		~ .				~ .	
マットピラティス ファ ファ ファ ファ ファ ファ ファ フ				石上 雅子				山口 久美子				3/117/1			
マットピラティス コア コア コア コア コア コア・19:45~20:45 伊藤 順子 シャドーボクササイズ 19:45~20:45 小池 優子 コンディショニング 19:45~20:45	19:30	20:30								20:30				20:30	
19:45~20:45 伊藤 順子 19:45~20:45 小池 優子 19:45~20:45	20.00			マットピラティス		シャドーボクササイズ									
	∠∪:00			19:45~20:45		19:45~20:45									
	20:30			伊藤 順子		小池 優子									1
					1		†		1				1		

[◎]予定は状況により変更になる場合がありますので予めご了承ください。ご不明な点は、スタッフへお尋ねください。

^{◎ ★} 印は内容・時間変更の教室です。