









平成29年度 1月 週間スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
午前	マシン継続 トレーニング 	栄養口腔マシン	マシン継続 トレーニング 	65歳限定!! フルコース教室	マシン継続 トレーニング 	はじめてのマシン トレーニング教室	ひろめ隊 スキルアップ 研修 
	バランス トレーニング教室	脳活性化クラブ	脳活性化クラブ	ストレッチ	女性のための エクササイズ教室		
	有酸素運動	バランス トレーニング教室	脳活性化クラブ	らくらく膝腰教室	コグニサイズ		
午後		マシン継続 トレーニング 	筋力向上教室	マシン継続 トレーニング 	65歳限定!! フルコース教室	マシン継続 トレーニング 	マシン継続 トレーニング 
	はじめてのマシン トレーニング教室		筋力向上継続				
	女性のための エクササイズ教室	コグニサイズ	らくらく膝腰教室	わくわく教室	有酸素運動		
	ストレッチ	筋力トレーニング	筋力トレーニング	男性のための 食べるカムくらぶ	バランス トレーニング教室		らくらく膝腰教室