

## 30年度 1月～3月 3か月教室スケジュール

		月	火	水	木	金	土
午前	マシン継続トレーニング	みんなで楽しくカーレット教室	65歳フルコース教室	女性のためのエクササイズ教室	筋力向上教室	筋力トレーニング教室	はじめてのマシントレーニング教室
		らくらく膝腰教室	65歳フルコース教室	食べるカムくらぶ	コグニサイズ教室	脳活性化クラブ	
			有酸素運動教室	フレイル予防教室	初めての絵手紙教室	脳活性化クラブ	
			ストレッチ教室		バランストレーニング教室	フレイル予防教室	
午後		バランストレーニング教室	バランストレーニング教室	65歳フルコース教室	女性のためのエクササイズ教室	メンズごはん教室	らくらく膝腰教室
		栄養口腔マシン教室	男のストレッチマシン教室	らくらく膝腰教室	男のストレッチマシン教室	はじめてのマシントレーニング教室	
		コグニサイズ教室	筋力トレーニング教室		有酸素運動教室	ストレッチ教室	