







平成29年度 7月～9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 	はじめての マシン トレーニング教室 65歳限定!! グルコース教室	マシン継続 トレーニング 	筋力向上教室 筋力向上継続 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	ひろめ隊 スキルアップ 研修 
	らくらく 膝腰教室	脳活性化 クラブ	バランス トレーニング教室	女性のための エクササイズ教室	バランス トレーニング教室		
	有酸素運動	脳活性化 クラブ	ストレッチ	コグニサイズ	食べるカム くらぶ		
午後		マシン継続 トレーニング 		マシン継続 トレーニング 		マシン継続 トレーニング 	マシン継続 トレーニング 
	65歳限定!! グルコース教室		栄養・口腔マシン 教室		65歳限定!! グルコース教室		
	筋力トレーニング	バランス トレーニング教室	らくらく 膝腰教室	らくらく 膝腰教室	筋力トレーニング		
	バランス トレーニング教室	バランス トレーニング教室		有酸素運動	女性のための エクササイズ教室	らくらく 膝腰教室	