30年度　7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	有酸素運動教室 みんなで楽しくカーレット教室 らくらく膝腰教室	脳活性化クラブ 筋力向上教室 脳活性化クラブ	マシン継続トレーニング	らくらく膝腰教室 女性のためのエクササイズ教室	はじめてのマシントレーニング教室 筋力トレーニング教室 絵手紙教室 バランストレーニング教室	マシン継続トレーニング	コグニサイズ教室 食べるカムくらぶ バランストレーニング教室	
午後		バランストレーニング教室 筋力トレーニング教室	マシン継続トレーニング	バランストレーニング教室 ストレッチ教室		ストレッチ教室	マシン継続トレーニング	らくらく膝腰教室 コグニサイズ教室	女性のためのエクササイズ教室 有酸素運動教室	マシン継続トレーニング	らくらく膝腰教室