

12月 予定表

| 日にち | | 午前 9:00~12:00 | | 午後 13:00~18:00or21:00 | | 営業終了時間 |
|-----|---|----------------------------------|----------------------|-----------------------|-----------------------------------|----------------|
| | | 佐藤 教室 ①9:30~10:00②10:00~10:30 | 武田 教室 10:30~11:30 | 武田 教室 13:30~14:30 | 佐藤 教室 ①15:00~15:30②15:30~16:00 | |
| 1 | 水 | ②体幹トレーニング | いきいき体操 | 鬼石式筋トレ(中級) | ①健康体操(肩こり) | 21:00まで |
| 2 | 木 | 教室中止 | | | | 18:00まで |
| 3 | 金 | ①②すっきりストレッチ | いきいき体操 | 鬼石式筋トレ(上級) | ①下肢のセルフケア | 21:00まで |
| 4 | 土 | | | | | 18:00まで |
| 5 | 日 | 定休日 | | | | |
| 6 | 月 | | いきいき体操 | 鬼石式筋トレ(初級) | ①②体幹トレーニング | 21:00まで |
| 7 | 火 | ②すっきりストレッチ | | | ①健康体操(肩こり) | 18:00まで |
| 8 | 水 | ②健康体操(腰痛) | いきいき体操 | 鬼石式筋トレ(中級) | ①すっきりストレッチ | 21:00まで |
| 9 | 木 | ②健康体操(XO脚) | | | | 18:00まで |
| 10 | 金 | ①②健康体操(肩こり) | いきいき体操 | 鬼石式筋トレ(上級) | かんたん!筋トレ | 21:00まで |
| 11 | 土 | | | | | 18:00まで |
| 12 | 日 | 定休日 | | | | |
| 13 | 月 | | いきいき体操 | 鬼石式筋トレ(初級) | ①②健康体操(腰痛) | 21:00まで |
| 14 | 火 | ②健康体操(腰痛) | | | ①下肢のセルフケア | 18:00まで |
| 15 | 水 | ②かんたん!筋トレ | いきいき体操 | 鬼石式筋トレ(中級) | ①健康体操(XO脚) | 21:00まで |
| 16 | 木 | ②すっきりストレッチ | | | | 18:00まで |
| 17 | 金 | 教室中止 | いきいき体操 | 鬼石式筋トレ(上級) | 教室中止 | 21:00まで |
| 18 | 土 | | | | | 18:00まで |
| 19 | 日 | 定休日 | | | | |
| 20 | 月 | | いきいき体操 | 鬼石式筋トレ(初級) | ①②すっきりストレッチ | 引落日 21:00まで |
| 21 | 火 | ②健康体操(XO脚) | | | ①かんたん!筋トレ | 18:00まで |
| 22 | 水 | ②下肢のセルフケア | いきいき体操 | 鬼石式筋トレ(中級) | ①体幹トレーニング | 21:00まで |
| 23 | 木 | 教室中止 | | | | 18:00まで |
| 24 | 金 | ①②体幹トレーニング | いきいき体操 | 鬼石式筋トレ(上級) | ①健康体操(腰痛) | 21:00まで |
| 25 | 土 | | | | | 18:00まで |
| 26 | 日 | 定休日 | | | | |
| 27 | 月 | | いきいき体操 | 鬼石式筋トレ(初級) | ①②健康体操(肩こり) | 21:00まで |
| 28 | 火 | 教室中止 | | | 教室中止 | 18:00まで |
| 29 | 水 | ②体幹トレーニング | いきいき体操 | 鬼石式筋トレ(中級) | ①すっきりストレッチ | 21:00まで |
| 30 | 木 | ②健康体操(肩こり) | | | | 18:00まで |
| 31 | 金 | 定休日 | | | | |