

月	Monday	火	Tuesday	水	Wednesday	木	Thursday	金	Friday	土	Saturday	日	Sunday
	地域交流センター	大前活性化センター 地域交流センター	地域交流センター ※小会議室	地域交流センター	婦恋高校 トレーニングセンター	大前活性化センター 地域交流センター	大前活性化センター 地域交流センター	大前活性化センター 地域交流センター	大前活性化センター 地域交流センター	地域交流センター			
10								※大前活性化センター★ 10:00～10:20 身体ほぐしストレッチ	★ 10:00～10:20 身体ほぐしストレッチ	★★★ 10:00～11:00 Group Centergy60 辻本麻里子			
11								★ 10:35～11:15 トレーニングスクール シニア向けコース 辻本麻里子	★ 10:35～11:15 トレーニングスクール シニア向けコース 辻本麻里子	★★★★★ 11:15～12:00 BODYATTACK45 辻本哲也			
12										★★★ 12:15～13:00 BODYPUMP45 辻本哲也			
13													
14		※大前活性化センター★ 13:20～14:00 トレーニングスクール シニア向けコース 辻本哲也											
15													
16													
17													
18													
19	★★★ 19:00～19:45 Group Fight45 河野飛翔	★★★ 18:30～19:10 トレーニングスクール 初心者クラス 辻本麻里子	★ 19:25～19:45 身体ほぐしストレッチ	★★★ 18:00～18:15 BODYPUMPテック 18:15～18:45 BODYPUMP30 辻本麻里子	★★★ 18:30～19:10 トレーニングスクール 【男性限定】基礎体力向上コース 辻本哲也	★★★ 18:25～18:45 身体ほぐしストレッチ	★★★ 19:00～19:30 Group Fight30 河野飛翔	★★★ 19:45～20:30 Group Centergy45 宮崎篤子	★★★ 19:00～19:30 Group Fight30 河野飛翔				
20	★★★ 20:00～20:30 Group Centergy30 宮崎篤子	★★★ 19:25～19:55 BODYATTACK30 辻本麻里子		★★★ 19:00～19:30 BODYATTACK30 辻本哲也	★★★ 19:15～20:05 トレーニングスクール ダイエットコース 辻本哲也								
21		★★★ 20:10～20:40 BODYPUMP30 辻本哲也		★★★ 19:45～20:30 Group Fight45 辻本哲也									

プログラムのご案内

低強度

高強度

★⇒⇒⇒★★★★
・強度マークは目安です。ご希望の内容やその日の体調等を考慮し
お選びいただき、プログラムを楽しみましょう。
・各プログラムは都合により変更、休講になる場合がございます。
・各プログラムはつまボケアプリからご予約をお願いいたします。
婦恋村役場 未来創造課 TEL 0279-96-1257

つまボケアプリはこちら→

iPhone

Android

プログラムのご案内

低強度 高強度

- ☆⇒⇒⇒☆☆☆
- ・強度マークは目安です。ご希望の内容やその日の体調等を考慮しお選びいただき、プログラムを楽しみましょう。
 - ・各プログラムは都合により変更、休講になる場合がございます。
 - ・各プログラムはつまボケアプリからご予約をお願いいたします。
- 婦恋村役場 未来創造課 Tel. 0279-96-1257

つまボケアプリはこちら→



iPhone



Android