

週間プログラムスケジュール

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	嬬恋高校 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	地域交流センター
10					10:00~10:20 身体ほぐしストレッチ 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	10:00~11:00 Group Centergy60 辻本麻里子
11					11:15~12:00 BODYATTACK45 辻本哲也	11:15~12:00 BODYATTACK45 辻本哲也
12					12:15~13:00 BODYPUMP45 辻本哲也	
13	※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					
14						
15						
16						
17						
18			18:00~18:15 BODYPUMP テック 18:15~18:45 BODYPUMP30 辻本麻里子		18:25~18:45 身体ほぐしストレッチ 19:00~19:30 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	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	19:00~19:30 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	19:00~19:30 Group Fight30 河野飛翔	19:45~20:30 Group Centergy45 宮崎篤子
20	20:00~20:30 Group Centergy30 宮崎篤子	19:25~19:45 BODYATTACK30 辻本麻里子	19:25~19:45 身体ほぐしストレッチ 19:45~20:30 Group Fight45 辻本哲也			
21		20:10~20:40 BODYPUMP30 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。

嬬恋村役場 未来創造課 Tel. 0279-96-1257

つまボケアプリはこちら→



iPhone

Android