

月	MONDAY	火	TUESDAY	水	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		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		婦恋村役場 ※会場変更の場合有			
10							※大前活性化センター 9:50～10:10 身体ほぐしストレッチ			10:00～11:00 Group Centergy60 辻本麻里子		
11							10:30～11:10 トレーニングスクール シニア向けコース			11:15～12:00 BODYATTACK45 辻本哲也		
12												
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								13:00～13:40 身体メンテナンス40 辻本麻里子		
15										14:00～14:45 BODYPUMP45 辻本哲也		
16										15:00～16:00 Group Fight60 辻本哲也		
17												
18	18:00～18:15 BODYPUMPテック 18:15～18:45 BODYPUMP30 辻本麻里子											
19	19:00～19:45 Group Fight45 河野飛翔	18:45～19:25 トレーニングスクール 初心者クラス			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		18:25～18:45 身体ほぐしストレッチ	19:00～19:45 Group Centergy45 宮崎篤子				
20	20:00～20:30 Group Centergy30 宮崎篤子	19:40～20:10 BODYATTACK30 辻本麻里子	19:40～20:00 身体ほぐしストレッチ		19:15～20:05 トレーニングスクール ダイエットコース		20:00～20:30 Group Fight30 河野飛翔					
21		20:25～20:55 BODYPUMP30 辻本哲也										

プログラムのご案内

- ・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。
- ・土曜日は会場変更の場合がございます。担当または役場未来創造課までお問合せください。
- ・各プログラムはつまポケアプリからご予約いただくか、役場未来創造課までお電話いただきご参加をお願いいたします。

婦恋村役場 未来創造課 Tel 0279-96-1257
 つまポケアプリはこちら→

iPhone

Android