

	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		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						13:00～13:40 身体メンテナンス40 辻本麻里子	
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				14:00～14:45 BODYPUMP45 辻本哲也	
14						15:00～16:00 Group Fight60 辻本哲也	
15							
16							
17							
18	18:00～18:15 BODYPUMPテック			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	18:15～18:45 BODYPUMP30 辻本麻里子	18:45～19:25 トレーニングスクール 初心者クラス		19:15～20:05 トレーニングスクール ダイエットコース	19:00～19:45 Group Centergy45 宮崎篤子		
20	19:00～19:45 Group Fight45 河野飛翔	19:40～20:10 BODYATTACK30 辻本麻里子	19:40～20:00 身体ほぐしストレッチ		20:00～20:30 Group Fight30 河野飛翔		
21	20:00～20:30 Group Centergy30 宮崎篤子	20:25～20:55 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。

・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