

嬬恋村ウェルネスチャレンジパーク
タイムスケジュール

会場		地域交流センター	
日/曜日	プログラム	担当	
1	月		
2	火		
3	水		
4	木		
5	金	18:45~19:15(30分) GroupCentergy30 19:30~20:15(45分) GroupFight45	辻本麻里子 辻本哲也
6	土	10:00~10:40(40分) 身体メンテナンス40 11:00~11:45(45分) BODYATTACKテック&30 12:00~12:45(45分) Group Centergy45 15:00~15:40(40分) 骨格リセットエクササイズ 16:00~17:00(60分) GroupFight60	辻本麻里子 辻本哲也・辻本麻里子 辻本麻里子 大八木ゆかり 大八木孝信
7	日		
8	月	18:45~19:15(30分) GroupFight30 19:30~20:30(60分) GroupCentergy60	大八木孝信 大八木ゆかり
9	火	18:50~19:30(40分) トレーニングスクール初心者コース 19:45~20:30(45分) BODYATTACKテック&30	辻本哲也 辻本哲也・辻本麻里子
10	水		
11	木		
12	金	18:45~19:15(30分) GroupCentergy30 19:30~20:15(45分) GroupFight45	辻本麻里子 辻本哲也
13	土	10:00~10:40(40分) 身体メンテナンス40 11:00~11:45(45分) BODYATTACKテック&30 12:00~12:45(45分) Group Centergy45 15:00~15:40(40分) 骨格リセットエクササイズ 16:00~17:00(60分) GroupFight60	辻本麻里子 辻本哲也・辻本麻里子 辻本麻里子 大八木ゆかり 大八木孝信
14	日		
15	月	18:45~19:15(30分) GroupFight30 19:30~20:30(60分) GroupCentergy60	大八木孝信 大八木ゆかり
16	火	18:50~19:30(40分) トレーニングスクール初心者コース 19:45~20:30(45分) BODYATTACKテック&30	辻本哲也 辻本哲也・辻本麻里子
17	水		
18	木		
19	金	18:45~19:15(30分) GroupCentergy30 19:30~20:15(45分) GroupFight45	辻本麻里子 辻本哲也
20	土	10:00~10:40(40分) 身体メンテナンス40 11:00~11:45(45分) BODYATTACKテック&30 12:00~12:45(45分) Group Centergy45 15:00~15:40(40分) 骨格リセットエクササイズ 16:00~17:00(60分) GroupFight60	辻本麻里子 辻本哲也・辻本麻里子 辻本麻里子 大八木ゆかり 大八木孝信
21	日		
22	月	18:45~19:15(30分) GroupFight30 19:30~20:30(60分) GroupCentergy60	大八木孝信 大八木ゆかり
23	火	18:50~19:30(40分) トレーニングスクール初心者コース 19:45~20:30(45分) BODYATTACKテック&30	辻本哲也 辻本哲也・辻本麻里子
24	水		
25	木		
26	金	18:45~19:15(30分) GroupCentergy30 19:30~20:15(45分) GroupFight45	辻本麻里子 辻本哲也
27	土	10:00~10:40(40分) 身体メンテナンス40 ※小会議室 11:00~11:45(45分) BODYATTACKテック&30 ※小会議室 12:00~12:45(45分) Group Centergy45 ※小会議室 15:00~15:40(40分) 骨格リセットエクササイズ 16:00~17:00(60分) GroupFight60	辻本麻里子 辻本哲也・辻本麻里子 辻本麻里子 大八木ゆかり 大八木孝信
28	日		
29	月	18:45~19:15(30分) GroupFight30 19:30~20:15(60分) GroupCentergy60	大八木孝信 大八木ゆかり
30	火	18:50~19:30(40分) トレーニングスクール初心者コース 19:45~20:30(45分) BODYATTACKテック&30	辻本哲也 辻本哲也・辻本麻里子
31	水		