

2023年11月～2024年1月 婦恋ウエルネスチャレンジ タイムスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
9						
10		大前活性化センター			大前活性化センター	地域交流センター
		10:00～11:00 健康ヨガ 本谷美加子			10:30～12:00 つまごい元気塾	10:00～10:40 身体メンテナンス 辻本麻里子
11	農林改善センター	大前活性化センター		田代コミュニティーセンター		地域交流センター
	11:00～11:50 ピフィラティス 大八木ゆかり	11:20～12:00 骨格リセットエクササイズ 辻本麻里子		11:00～11:40 骨格リセットエクササイズ 大八木ゆかり		11:00～11:45 BODY ATTACKテック&30 辻本哲也・辻本麻里子
12				田代コミュニティーセンター		地域交流センター
				12:00～12:50 ピフィラティス 大八木ゆかり		12:00～12:45 Group Centergy45 辻本麻里子
13	宮崎接骨院	地域交流センター		宮崎接骨院		
	13:00～14:00 メディカルフィットネス/野球 宮崎翔太	13:00～14:30 つまごい元気塾		13:00～14:00 シミュレーションゴルフ 宮崎翔太		
14						
15					地域交流センター	
					15:00～15:40 骨格リセットエクササイズ 大八木ゆかり	
16					地域交流センター	
					16:00～17:00 Group Fight 大八木孝宣	
17						
18					婦恋高校トレーニングセンター	
					18:00～18:50 トレーニングスクール ダイエット	
19	地域交流センター	地域交流センター	大前活性化センター	婦恋高校トレーニングセンター	地域交流センター	地域交流センター
	18:45～19:15 Group Fight30 大八木孝宣	18:50～19:30 トレーニングスクール 初心者コース	19:00～20:00 クラシックバレエ 小野夕子	18:30～19:30 シミュレーションゴルフ 宮崎翔太	18:45～19:15 Group Centergy30 辻本麻里子	19:00～20:00 ダイエットキックボクシング 大島貢徳
20	地域交流センター	地域交流センター		婦恋高校トレーニングセンター	地域交流センター	地域交流センター
	19:30～20:30 Group Centergy 大八木ゆかり	19:45～20:30 BODY ATTACKテック&30 辻本哲也・辻本麻里子		19:00～19:40 トレーニングスクール 基礎体力向上	19:30～20:15 Group Fight45 辻本哲也	19:00～19:50 トレーニングスクール ボディメイク
21				20:40～21:30 トレーニングスクール ボディメイク		

プログラムのご案内

- ・各プログラムは都合により変更、休講になる場合もございます。予めご了承ください。
- ・各プログラムにおいては、定員人数に達し次第受付終了となります。