

# 2024年4月 孺恋村健康増進事業 プログラムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
9							
10						孺恋村役場	
11						10:00～10:40 身体メンテナンス 辻本麻里子	
12						孺恋村役場	
13		大前活性化センター 12:20～13:00 骨格リセットエクササイズ 辻本麻里子				11:00～11:45 BODY ATTACKテック & 30 辻本哲也・辻本麻里子	
14						孺恋村役場	
15						12:00～12:45 Group Centergy45 辻本麻里子	
16						孺恋村役場	
17						15:00～15:40 骨格リセットエクササイズ 辻本麻里子	
18						孺恋村役場	
19	地域交流センター 18:45～19:15 Group Fight30 大八木孝宣	地域交流センター 18:50～19:30 トレーニングスクール 初心者コース		孺恋高校トレーニングセンター	地域交流センター 18:45～19:15 Group Centergy30 辻本麻里子	孺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	
20	地域交流センター 19:30～20:30 Group Centergy 大八木ゆかり	地域交流センター 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	地域交流センター 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				19:45～20:35 トレーニングスクール ダイエットコース			
				20:40～21:30 トレーニングスクール ボディメイク			