

10月

地区体育館ショートレッスンスケジュール

火曜日				水曜日		木曜日		金曜日	
4日				5日		6日		7日	
浜道	9:40 ~ 10:00	石巻	10:00 ~ 10:30	大清水	9:50 ~ 10:20				
浜道	11:40 ~ 12:00	下五井	11:20 ~ 11:50	二川	11:10 ~ 11:40				
	z								
中矢	バンドエクササイズ	神谷	バンドエクササイズ	纈纈	Bボール				
11日				12日		13日		14日	
				下五井	10:10 ~ 10:40	飯村	9:50 ~ 10:20	二川	9:50 ~ 10:20
				石巻	11:30 ~ 12:00	浜道	11:00 ~ 11:30	大清水	11:00 ~ 11:30
				飯村	13:30 ~ 14:00				
				小柳	Bボール	神谷	ストレッチボール	纈纈	Bボール
18日				19日		20日		21日	
浜道	9:40 ~ 10:00	二川	10:00 ~ 10:30	飯村	9:50 ~ 10:20	浜道	10:00 ~ 10:30	大清水	9:50 ~ 10:20
浜道	11:40 ~ 12:00	飯村	11:20 ~ 11:50	大清水	11:00 ~ 11:30	石巻	11:30 ~ 12:00	トレセン	11:10 ~ 11:40
中矢	バンドエクササイズ	神谷	バンドエクササイズ	小柳	Bボール	小柳	ストレッチボール	中矢	Bボール
25日				26日		27日		28日	
浜道	10:00 ~ 10:30	トレセン	9:50 ~ 10:20	下五井	10:00 ~ 10:30			二川	9:50 ~ 10:20
飯村	11:10 ~ 11:40	大清水	11:00 ~ 11:30	石巻	11:20 ~ 11:50			飯村	11:00 ~ 11:30
				浜道	13:20 ~ 13:50				
中矢	Bボール	神谷	バンドエクササイズ	神谷	バンドエクササイズ			小柳	Bボール

★中学生以上の方は、どなたでもご参加頂けます。

★レッスン前日までに、各地区体育館でご予約をお願い致します。

★レッスン参加料は無料です。（ただし、施設利用料200円が必要です。）

★都合により、急遽内容・インストラクターを変更する場合がございます。予めご了承ください。

トレーニングルーム利用料（）で
ご参加いただけます。
※事前予約制となります。