

2024年1月

メンタルトレーニングプログラム予定表

月	火	水	木	金	土	日
1 元日	2	3	4 13:00~13:45 ①中村 14:00~14:50 ②龍田	5	6 9:00~9:45 龍田	7
8 成人の日	9	10	11 13:00~13:45 ③中村 14:00~14:50 ①龍田	12	13 9:00~9:45 ⑤中村	14
15 13:00~13:45 中村 14:00~14:50 ③龍田	16	17	18 13:00~13:45 ④中村 14:00~14:50 ③龍田	19	20 9:00~9:45 ①龍田	21
22 13:00~13:45 ③中村 14:00~14:50 ①龍田	23	24	25 13:00~13:45 ⑤中村 14:00~14:50 龍田	26	27 9:00~9:45 ②中村	28
29 13:00~13:45 ②中村 14:00~14:50 ④龍田	30	31				

- ・③YOGA&EXERCISEプログラムをご利用の方は、動きやすい服装でお越しください。
- ・③YOGA&EXERCISEプログラムをご利用の方は、ヨガマット貸出(¥100) がございますが、お持ちいただいたものをご利用いただいても構いません。
- ・現在、新型コロナウイルス対策のため、通常定員12~15名のところを半数の6~7名と定員を減らして実施させていただいております。
- ・予約はTELにて承っておりますが、空きがあれば当日のご参加も可能です。
- ・プログラム開始10分前までにお越しください。(はじめての方は15分前までにお越しいただき、スタッフへお声がけください。) 時間厳守をお願いいたします。
- ・インストラクターは変更になることもございますのでご了承ください。



TEL : 0463-73-5032

2024年2月

メンタルトレーニングプログラム予定表

月	火	水	木	金	土	日
			1 13:00~13:45 ④中村 14:00~14:50 ③龍田	2	3 9:00~9:45 中村	4
5 13:00~13:45 ③中村 14:00~14:50 ①龍田	6	7	8 13:00~13:45 ①中村 14:00~14:50 ②龍田	9	10 9:00~9:45 ①龍田	11
12 建国記念日振替休日	13	14	15 13:00~13:45 ③中村 14:00~14:50 ①龍田	16	17 9:00~9:45 ②中村	18
19 13:00~13:45 ②中村 14:00~14:50 ⑤龍田	20	21	22 13:00~13:45 ④中村 14:00~14:50 ③龍田	23 天皇誕生日	24 9:00~9:45 ③中村	25
26 13:00~13:45 ①中村 14:00~14:50 ④龍田	27	28	29 13:00~13:45 ⑤中村 14:00~14:50 龍田			

- ・③YOGA&EXERCISEプログラムをご利用の方は、動きやすい服装でお越しください。
- ・③YOGA&EXERCISEプログラムをご利用の方は、ヨガマット貸出(¥100) がございますが、お持ちいただいたものをご利用いただいても構いません。
- ・現在、新型コロナウイルス対策のため、通常定員12~15名のところを半数の6~7名と定員を減らして実施させていただいております。
- ・予約はTELにて承っておりますが、空きがあれば当日のご参加も可能です。
- ・プログラム開始10分前までにお越しください。(はじめての方は15分前までにお越しいただき、スタッフへお声がけください。) 時間厳守をお願いいたします。
- ・インストラクターは変更になることもございますのでご了承ください。



TEL : 0463-73-5032

2024年3月

メンタルトレーニングプログラム予定表

月	火	水	木	金	土	日
				1	2 9:00~9:45 中村	3
4	5	6	7	8	9 9:00~9:45 ①龍田	10
13:00~13:45 ③中村 14:00~14:50 ①龍田			13:00~13:45 ③中村 14:00~14:50 ①龍田			
11	12	13	14	15	16 9:00~9:45 ④中村	17
13:00~13:45 中村 14:00~14:50 ③龍田			13:00~13:45 ④中村 14:00~14:50 ③龍田			
18	19	20 春分	21	22	23 9:00~9:45 ③龍田	24
13:00~13:45 ②中村 14:00~14:50 ⑤龍田			13:00~13:45 ⑤中村 14:00~14:50 龍田			
25	26	27	28	29	30 9:00~9:45 ②中村	31
13:00~13:45 ①中村 14:00~14:50 ④龍田			13:00~13:45 ①中村 14:00~14:50 ②龍田			

- ・ ③YOGA & EXERCISEプログラムをご利用の方は、動きやすい服装でお越しください。
- ・ ③YOGA & EXERCISEプログラムをご利用の方は、ヨガマット貸出(¥100) がございますが、お持ちいただいたものをご利用いただいても構いません。
- ・ 現在、新型コロナウイルス対策のため、通常定員12~15名のところを半数の6~7名と定員を減らして実施させていただいております。
- ・ 予約はTELにて承っておりますが、空きがあれば当日のご参加も可能です。
- ・ プログラム開始10分前までにお越しください。(はじめての方は15分前までにお越しいただき、スタッフへお声がけください。) 時間厳守をお願いいたします。
- ・ インストラクターは変更になることもございますのでご了承ください。



TEL : 0463-73-5032

2024年4月

メンタルトレーニングプログラム予定表

月	火	水	木	金	土	日
1 13:00~13:45 ③中村 14:00~14:50 ①龍田	2	3	4 13:00~13:45 ①中村 14:00~14:50 ②龍田	5	6 9:00~9:45 中村	7
8 13:00~13:45 ①中村 14:00~14:50 ④龍田	9	10	11 13:00~13:45 ③中村 14:00~14:50 ⑤龍田	12	13 9:00~9:45 ②龍田	14
15 13:00~13:45 中村 14:00~14:50 ③龍田	16	17	18 13:00~13:45 ④中村 14:00~14:50 ①龍田	19	20 9:00~9:45 ④中村	21
22 13:00~13:45 ②中村 14:00~14:50 ⑤龍田	23	24	25 13:00~13:45 ⑤中村 14:00~14:50 龍田	26	27 9:00~9:45 ①龍田	28
29 昭和の日	30					

- ・③YOGA & EXERCISEプログラムをご利用の方は、動きやすい服装でお越しください。
- ・③YOGA & EXERCISEプログラムをご利用の方は、ヨガマット貸出(¥100) がございますが、お持ちいただいたものをご利用いただいても構いません。
- ・現在、新型コロナウイルス対策のため、通常定員12~15名のところを半数の6~7名と定員を減らして実施させていただいております。
- ・予約はTELにて承っておりますが、空きがあれば当日のご参加も可能です。
- ・プログラム開始10分前までにお越しください。(はじめての方は15分前までにお越しいただき、スタッフへお声がけください。) 時間厳守をお願いいたします。
- ・インストラクターは変更になることもございますのでご了承ください。



TEL : 0463-73-5032

2024年5月

メンタルトレーニングプログラム予定表

月	火	水	木	金	土	日
		1	2 13:00~13:45 ②中村 14:00~14:50 ④龍田	3 憲法記念日	3 みどりの日	5 子供の日
6 こどもの日振替休日	7	8	9 13:00~13:45 ③中村 14:00~14:50 ①龍田	10	11 9:00~9:45 ①龍田	12
13 13:00~13:45 中村 14:00~14:50 ③龍田	14	15	16 13:00~13:45 ④中村 14:00~14:50 ③龍田	17	18 9:00~9:45 ②中村	19
20 13:00~13:45 ②中村 14:00~14:50 ⑤龍田	21	22	23 13:00~13:45 ①中村 14:00~14:50 ②龍田	24	25 9:00~9:45 ③龍田	26
27 13:00~13:45 ①中村 14:00~14:50 ④龍田	28	29	30 13:00~13:45 ⑤中村 14:00~14:50 龍田			

- ・③YOGA&EXERCISEプログラムをご利用の方は、動きやすい服装でお越しください。
- ・③YOGA&EXERCISEプログラムをご利用の方は、ヨガマット貸出(¥100) がございますが、お持ちいただいたものをご利用いただいても構いません。
- ・現在、新型コロナウイルス対策のため、通常定員12~15名のところを半数の6~7名と定員を減らして実施させていただいております。
- ・予約はTELにて承っておりますが、空きがあれば当日のご参加も可能です。
- ・プログラム開始10分前までにお越しください。(はじめての方は15分前までにお越しいただき、スタッフへお声がけください。) 時間厳守をお願いいたします。
- ・インストラクターは変更になることもございますのでご了承ください。



TEL : 0463-73-5032

2024年6月

メンタルトレーニングプログラム予定表

月	火	水	木	金	土	日
					1 9:00~9:45 中村	2
3	4	5	6	7	8 9:00~9:45 ①龍田	9
13:00~13:45 ③中村 14:00~14:50 ④龍田			13:00~13:45 ①中村 14:00~14:50 ②龍田			
10	11	12	13	14	15 9:00~9:45 ②中村	16
13:00~13:45 中村 14:00~14:50 ③龍田			13:00~13:45 ⑤中村 14:00~14:50 ①龍田			
17	18	19	20	21	22 9:00~9:45 ⑤龍田	23
13:00~13:45 ②中村 14:00~14:50 ⑤龍田			13:00~13:45 ④中村 14:00~14:50 ③龍田			
24	25	26	27	28	29 9:00~9:45 ④中村	30
13:00~13:45 ①中村 14:00~14:50 ④龍田			13:00~13:45 ③中村 14:00~14:50 龍田			

- ・③YOGA&EXERCISEプログラムをご利用の方は、動きやすい服装でお越しください。
- ・③YOGA&EXERCISEプログラムをご利用の方は、ヨガマット貸出(¥100) がございますが、お持ちいただいたものをご利用いただいても構いません。
- ・現在、新型コロナウイルス対策のため、通常定員12~15名のところを半数の6~7名と定員を減らして実施させていただいております。
- ・予約はTELにて承っておりますが、空きがあれば当日のご参加も可能です。
- ・プログラム開始10分前までにお越しください。(はじめての方は15分前までにお越しいただき、スタッフへお声がけください。) 時間厳守をお願いいたします。



TEL : 0463-73-5032

2024年7月

メンタルトレーニングプログラム予定表

月 火 水 木 金 土 日

1	2	3	4	5	6	7
13:00~13:45 ③中村 14:00~14:50 ①龍田			13:00~13:45 ①中村 14:00~14:50 ②龍田		9:00~9:45 中村	
13	9	10	11	12	13	14
13:00~13:45 中村 14:00~14:50 ⑤龍田			13:00~13:45 ③中村 14:00~14:50 ①龍田		9:00~9:45 ①龍田	
15 海の日	16	17	18	19	20	21
			13:00~13:45 ④中村 14:00~14:50 ③龍田		9:00~9:45 ⑤中村	
22	23	24	25	26	27	28
13:00~13:45 ②中村 14:00~14:50 ⑤龍田			13:00~13:45 ①中村 14:00~14:50 龍田		9:00~9:45 ②龍田	
29	30	31				
13:00~13:45 ①中村 14:00~14:50 ④龍田						

- ・③YOGA&EXERCISEプログラムをご利用の方は、動きやすい服装でお越しください。
- ・③YOGA&EXERCISEプログラムをご利用の方は、ヨガマット貸出(¥100) がございますが、お持ちいただいたものをご利用いただいても構いません。
- ・現在、新型コロナウイルス対策のため、通常定員12~15名のところを半数の6~7名と定員を減らして実施させていただいております。
- ・予約はTELにて承っておりますが、空きがあれば当日のご参加も可能です。
- ・プログラム開始10分前までにお越しください。(はじめての方は15分前までにお越しいただき、スタッフへお声がけください。) 時間厳守をお願いいたします。
- ・インストラクターは変更になることもございますのでご了承ください。



TEL : 0463-73-5032

2024年8月

メンタルトレーニングプログラム予定表

月	火	水	木	金	土	日
			1 13:00~13:45 ⑤中村 14:00~14:50 ②龍田	2 文化の日	3 9:00~9:45 中村	4
5 13:00~13:45 中村 14:00~14:50 ①龍田	6	7	8 13:00~13:45 ③中村 14:00~14:50 ①龍田	9	10 9:00~9:45 ①龍田	11
12 山の日	13	14	15 13:00~13:45 ④中村 14:00~14:50 ③龍田	16	17 9:00~9:45 ②中村	18
19 13:00~13:45 ②中村 14:00~14:50 ⑤龍田	20	21	22 13:00~13:45 ①中村 14:00~14:50 ②龍田	23	24 9:00~9:45 ⑤龍田	25
26 13:00~13:45 ①中村 14:00~14:50 ④龍田	27	28	29 13:00~13:45 ③中村 14:00~14:50 龍田	30	31 9:00~9:45 ④中村	

- ・ ③YOGA&EXERCISEプログラムをご利用の方は、動きやすい服装でお越しください。
- ・ ③YOGA&EXERCISEプログラムをご利用の方は、ヨガマット貸出(¥100) がございますが、お持ちいただいたものをご利用いただいても構いません。
- ・ 現在、新型コロナウイルス対策のため、通常定員12~15名のところを半数の6~7名と定員を減らして実施させていただいております。
- ・ 予約はTELにて承っておりますが、空きがあれば当日のご参加も可能です。
- ・ プログラム開始10分前までにお越しください。(はじめての方は15分前までにお越しいただき、スタッフへお声がけください。) 時間厳守をお願いいたします。
- ・ インストラクターは変更になることもございますのでご了承ください。



TEL : 0463-73-5032

2024年9月

メンタルトレーニングプログラム予定表

月	火	水	木	金	土	日
2 13:00~13:45 ①中村 14:00~14:50 ④龍田	3	4	5 13:00~13:45 ④中村 14:00~14:50 ③龍田	6	7 9:00~9:45 中村	8
9 13:00~13:45 ③中村 14:00~14:50 ⑤龍田	10	11	12 13:00~13:45 ①中村 14:00~14:50 ②龍田	13	14 9:00~9:45 ①龍田	15
16 敬老の日	17	18	19 13:00~13:45 ③中村 14:00~14:50 ①龍田	20	21 9:00~9:45 ②中村	22
23 春分の日 振替休日	24	25	26 13:00~13:45 ②中村 14:00~14:50 ③龍田	27	28 9:00~9:45 龍田	29
30 13:00~13:45 ①中村 14:00~14:50 ④龍田						

- ・③YOGA&EXERCISEプログラムをご利用の方は、動きやすい服装でお越しください。
- ・③YOGA&EXERCISEプログラムをご利用の方は、ヨガマット貸出(¥100)がござりますが、お持ちいただいたものをご利用いただいても構いません。
- ・現在、新型コロナウイルス対策のため、通常定員12~15名のところを半数の6~7名と定員を減らして実施させていただいております。
- ・予約はTELにて承っておりますが、空きがあれば当日のご参加も可能です。
- ・プログラム開始10分前までにお越しください。(はじめての方は15分前までにお越しいただき、スタッフへお声がけください。)時間厳守をお願いいたします。



TEL : 0463-73-5032

2024年10月

メンタルトレーニングプログラム予定表

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3 13:00~13:45 ⑤中村 14:00~14:50 ②龍田	4	5 9:00~9:45 中村	6
7 13:00~13:45 中村 14:00~14:50 ①龍田	8	9	10 13:00~13:45 ③中村 14:00~14:50 ④龍田	11	12 9:00~9:45 ①龍田	13
14 スポーツの日	15	16	17 13:00~13:45 ④中村 14:00~14:50 ③龍田	18	19 9:00~9:45 ②中村	20
21 13:00~13:45 ②中村 14:00~14:50 ⑤龍田	22	23	24 13:00~13:45 ①中村 14:00~14:50 ②龍田	25	26 9:00~9:45 ⑤龍田	27
28 13:00~13:45 ①中村 14:00~14:50 ④龍田	29	30	31 13:00~13:45 ③中村 14:00~14:50 龍田			

- ・③YOGA&EXERCISEプログラムをご利用の方は、動きやすい服装でお越しください。
- ・③YOGA&EXERCISEプログラムをご利用の方は、ヨガマット貸出(¥100) がございますが、お持ちいただいたものをご利用いただいても構いません。
- ・現在、新型コロナウイルス対策のため、通常定員12~15名のところを半数の6~7名と定員を減らして実施させていただいております。
- ・予約はTELにて承っておりますが、空きがあれば当日のご参加も可能です。
- ・プログラム開始10分前までにお越しください。(はじめての方は15分前までにお越しいただき、スタッフへお声がけください。) 時間厳守をお願いいたします。
- ・インストラクターは変更になることもございますのでご了承ください。



TEL : 0463-73-5032

2024年11月

メンタルトレーニングプログラム予定表

月	火	水	木	金	土	日
				1	2 9:00~9:45 中村	3
4 文化の日振替休日	5	6	7 13:00~13:45 ①中村 14:00~14:50 ②龍田	8	9 9:00~9:45 ①龍田	10
11 13:00~13:45 中村 14:00~14:50 ③龍田	12	13	14 13:00~13:45 ③中村 14:00~14:50 ①龍田	15	16 9:00~9:45 ②中村	17
18 13:00~13:45 ②中村 14:00~14:50 ⑤龍田	19	20	21 13:00~13:45 ④中村 14:00~14:50 ③龍田	22	23 勤労感謝の日	24
25 13:00~13:45 ①中村 14:00~14:50 ④龍田	26	27	28 13:00~13:45 ⑤中村 14:00~14:50 龍田	29	30 9:00~9:45 ⑤龍田	

- ・③YOGA&EXERCISEプログラムをご利用の方は、動きやすい服装でお越しください。
- ・③YOGA&EXERCISEプログラムをご利用の方は、ヨガマット貸出(¥100)がございますが、お持ちいただいたものをご利用いただいても構いません。
- ・現在、新型コロナウイルス対策のため、通常定員12~15名のところを半数の6~7名と定員を減らして実施させていただいております。
- ・予約はTELにて承っておりますが、空きがあれば当日のご参加も可能です。
- ・プログラム開始10分前までにお越しください。(はじめての方は15分前までにお越しいただき、スタッフへお声がけください。)時間厳守をお願いいたします。



TEL : 0463-73-5032

2024年12月

メンタルトレーニングプログラム予定表

月 火 水 木 金 土 日

2	3	4	5	6	7	8
			13:00~13:45 ①中村		9:00~9:45 中村	
			14:00~14:50 ②龍田			
9	10	11	12	13	14	15
13:00~13:45 ③中村			13:00~13:45 ③中村		9:00~9:45 ①龍田	
14:00~14:50 ⑤龍田			14:00~14:50 ①龍田			
16	17	18	19	20	21	22
13:00~13:45 中村			13:00~13:45 ④中村		9:00~9:45 ④中村	
15:00~15:50 ③龍田			14:00~14:50 ③龍田			
23	24	25	26	27	28	29
13:00~13:45 ②中村			13:00~13:45 ⑤中村		9:00~9:45 ③龍田	
14:00~14:50 ⑤龍田			14:00~14:50 龍田			
30	31					
13:00~13:45 ①中村						
14:00~14:50 ④龍田						

- ・ ③YOGA & EXERCISEプログラムをご利用の方は、動きやすい服装でお越しください。
- ・ ③YOGA & EXERCISEプログラムをご利用の方は、ヨガマット貸出(¥100) がございますが、お持ちいただいたものをご利用いただいても構いません。
- ・ 現在、新型コロナウイルス対策のため、通常定員12~15名のところを半数の6~7名と定員を減らして実施させていただいております。
- ・ 予約はTELにて承っておりますが、空きがあれば当日のご参加も可能です。
- ・ プログラム開始10分前までにお越しください。(はじめての方は15分前までにお越しいただき、スタッフへお声がけください。) 時間厳守をお願いいたします。
- ・ インストラクターは変更になることもございますのでご了承ください。



TEL : 0463-73-5032