

2023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

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



TEL : 0463-73-5032

2023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	2	3	4 9:00~9:45 ①龍田 10:00~10:50 ③中村	5
6 9:00~9:45 ④中村 10:00~10:50 ③中村	7 9:00~9:45 ①中村 10:00~10:50 ③中村	8	9 14:00~14:45 ②龍田 15:00~15:50 ③中村	10 14:00~14:45 ①中村 15:00~15:50 ③中村	11 建国記念の日	12
14:00~14:45 ①龍田 15:00~15:50 ③中村						
13 9:00~9:45 ④中村 10:00~10:50 ③中村	14 9:00~9:45 ②中村 10:00~10:50 ③中村	15	16 14:00~14:45 ⑤龍田 15:00~15:50 ③中村	17 14:00~14:45 ①中村 15:00~15:50 ③中村	18 9:00~9:45 ⑤龍田 10:00~10:50 ③中村	19
14:00~14:45 ⑤龍田 15:00~15:50 ③中村						
20 9:00~9:45 ①中村 10:00~10:50 ③中村	21 9:00~9:45 ①中村 10:00~10:50 ③中村	22	23 天皇誕生日	24 14:00~14:45 ①中村 15:00~15:50 ③中村	25 9:00~9:45 ①龍田 10:00~10:50 ③中村	26
14:00~14:45 ④龍田 15:00~15:50 ③中村						
27 9:00~9:45 ①中村 10:00~10:50 ③中村	28 9:00~9:45 ②中村 10:00~10:50 ③中村					
14:00~14:45 ④龍田 15:00~15:50 ③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、スタッフへお声かけください。）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

2023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	3	4 9:00~9:45 ①龍田 10:00~10:50 ③中村	5
			14:00~14:45 ⑤龍田 15:00~15:50 ③中村	14:00~14:45 ①中村 15:00~15:50 ③中村	14:00~14:45 ⑤中村 15:00~15:50 ③中村	
6 9:00~9:45 ④中村 10:00~10:50 ③中村	7 9:00~9:45 ①中村 10:00~10:50 ③中村	8	9	10	11 9:00~9:45 ⑤龍田 10:00~10:50 ③中村	12
14:00~14:45 ①龍田 15:00~15:50 ③中村			14:00~14:45 ②中村 15:00~15:50 ③中村	14:00~14:45 ①中村 15:00~15:50 ③中村	14:00~14:45 ①中村 15:00~15:50 ③中村	
13 9:00~9:45 ④中村 10:00~10:50 ③中村	14 9:00~9:45 ②中村 10:00~10:50 ③中村	15	16	17	18 9:00~9:45 ⑤龍田 10:00~10:50 ③中村	19
14:00~14:45 ⑤龍田 15:00~15:50 ③中村			14:00~14:45 ①龍田 15:00~15:50 ③中村	14:00~14:45 ②中村 15:00~15:50 ③中村	14:00~14:45 ①中村 15:00~15:50 ③中村	
20 9:00~9:45 ①中村 10:00~10:50 ③中村	21 春分の日	22	9	24	25 9:00~9:45 ①龍田 10:00~10:50 ③中村	26
14:00~14:45 ④龍田 15:00~15:50 ③中村			14:00~14:45 ②中村 15:00~15:50 ③中村	14:00~14:45 ①中村 15:00~15:50 ③中村	14:00~14:45 ④中村 15:00~15:50 ③中村	
27 9:00~9:45 ①中村 10:00~10:50 ③中村	28 9:00~9:45 ②中村 10:00~10:50 ③中村	29	30	31		
14:00~14:45 ④龍田 15:00~15:50 ③中村			15:00~15:50 ③中村	14:00~14:45 ②中村 15:00~15:50 ③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、スタッフへお声かけください。）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ありますのでご了承ください。



TEL : 0463-73-5032

2023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 9:00~9:45 ①龍田 10:00~10:50 ③中村 14:00~14:45 ④中村 15:00~15:50 ③中村	2
3 9:00~9:45 ⑤中村 10:00~10:50 ③中村 14:00~14:45 ①龍田 15:00~15:50 ③中村	4 9:00~9:45 ①中村 10:00~10:50 ③中村	5 6 14:00~14:45 ①龍田 15:00~15:50 ③中村	7		8 9:00~9:45 ⑤龍田 10:00~10:50 ③中村 14:00~14:45 ④中村 15:00~15:50 ③中村	9
10 9:00~9:45 ①中村 10:00~10:50 ③中村 14:00~14:45 ②龍田 15:00~15:50 ③中村	11 9:00~9:45 ②中村 10:00~10:50 ③中村	12 13 14 14:00~14:45 ①中村 15:00~15:50 ③中村	15 16 15:00~15:50 ③中村	15 9:00~9:45 ⑤龍田 10:00~10:50 ③中村 14:00~14:45 ①中村 15:00~15:50 ③中村	16	
17 9:00~9:45 ④中村 10:00~10:50 ③中村 14:00~14:45 ①龍田 15:00~15:50 ③中村	18 9:00~9:45 ①中村 10:00~10:50 ③中村	19 20 21 14:00~14:45 ④龍田 15:00~15:50 ③中村	22 9:00~9:45 ①龍田 10:00~10:50 ③中村 14:00~14:45 ④中村 15:00~15:50 ③中村	22 昭和の日	23	30
24 9:00~9:45 ④中村 10:00~10:50 ③中村 14:00~14:45 ②龍田 15:00~15:50 ③中村	25 9:00~9:45 ④中村 10:00~10:50 ③中村	26 27 15:00~15:50 ③中村	28 14:00~14:45 ②中村 15:00~15:50 ③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、スタッフへお声かけください。）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ありますのでご了承ください。



TEL : 0463-73-5032

2023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 9:00~9:45 ④中村 10:00~10:50 ③中村	2 9:00~9:45 ①中村 10:00~10:50 ③中村	3	4 みどりの日	5 こどもの日	6 9:00~9:45 ①龍田 10:00~10:50 ③中村 14:00~14:45 ④中村 15:00~15:50 ③中村	7
14:00~14:45 ①龍田 15:00~15:50 ③中村						
8 9:00~9:45 ④中村 10:00~10:50 ③中村	9 9:00~9:45 ①中村 10:00~10:50 ③中村	10	11	12	13 9:00~9:45 ②龍田 10:00~10:50 ③中村 14:00~14:45 ②中村 15:00~15:50 ③中村	14
14:00~14:45 ⑤龍田 15:00~15:50 ③中村						
15 9:00~9:45 ①中村 10:00~10:50 ③中村	16 9:00~9:45 ④中村 10:00~10:50 ③中村	17	18	19	20 9:00~9:45 ①龍田 10:00~10:50 ③中村 14:00~14:45 ④中村 15:00~15:50 ③中村	21
14:00~14:45 ②龍田 15:00~15:50 ③中村						
22 9:00~9:45 ①中村 10:00~10:50 ③中村	23 9:00~9:45 ④中村 10:00~10:50 ③中村	24	25	26	27 9:00~9:45 ②龍田 10:00~10:50 ③中村 14:00~14:45 ②中村 15:00~15:50 ③中村	28
14:00~14:45 ④龍田 15:00~15:50 ③中村						
29 9:00~9:45 ④中村 10:00~10:50 ③中村	30 9:00~9:45 ①中村 10:00~10:50 ③中村	31				
14:00~14:45 ①龍田 15:00~15:50 ③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、スタッフへお声かけください。）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ありますのでご了承ください。



TEL : 0463-73-5032

2023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	2	3	4
			14:00~14:45 ②龍田 15:00~15:50 ③中村	14:00~14:45 ①中村 15:00~15:50 ③中村	14:00~14:45 ⑤中村 15:00~15:50 ③中村	
5	9:00~9:45 ④中村 10:00~10:50 ③中村	6	9:00~9:45 ①中村 10:00~10:50 ③中村	7	8	9
	14:00~14:45 ①龍田 15:00~15:50 ③中村			14:00~14:45 ④中村 15:00~15:50 ③中村	14:00~14:45 ①中村 15:00~15:50 ③中村	14:00~14:45 ⑤中村 15:00~15:50 ③中村
12	9:00~9:45 ④中村 10:00~10:50 ③中村	13	9:00~9:45 ②中村 10:00~10:50 ③中村	14	15	16
	14:00~14:45 ⑤龍田 15:00~15:50 ③中村			14:00~14:45 ①龍田 15:00~15:50 ③中村	14:00~14:45 ②中村 15:00~15:50 ③中村	14:00~14:45 ①中村 15:00~15:50 ③中村
19	9:00~9:45 ①中村 10:00~10:50 ③中村	20	10:00~10:50 ③中村	21	22	23
	14:00~14:45 ④龍田 15:00~15:50 ③中村			14:00~14:45 ①中村 15:00~15:50 ③中村	14:00~14:45 ①中村 15:00~15:50 ③中村	14:00~14:45 ④中村 15:00~15:50 ③中村
26	9:00~9:45 ①中村 10:00~10:50 ③中村	27	9:00~9:45 ②中村 10:00~10:50 ③中村	28	29	30
	14:00~14:45 ④龍田 15:00~15:50 ③中村			15:00~15:50 ③中村	14:00~14:45 ②中村 15:00~15:50 ③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、スタッフへお声かけください。）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ありますのでご了承ください。



TEL : 0463-73-5032

2023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
					9:00~9:45 ①龍田 10:00~10:50 ③中村 14:00~14:45 ④中村 15:00~15:50 ③中村	2
3 9:00~9:45 ④中村 10:00~10:50 ③中村 14:00~14:45 ①龍田 15:00~15:50 ③中村	4 9:00~9:45 ①中村 10:00~10:50 ③中村	5 6 14:00~14:45 ①龍田 15:00~15:50 ③中村	7 14:00~14:45 ②中村 15:00~15:50 ③中村	8 9:00~9:45 ⑤龍田 10:00~10:50 ③中村 14:00~14:45 ①中村 15:00~15:50 ③中村	9 14:00~14:45 ①中村 15:00~15:50 ③中村	
10 9:00~9:45 ①中村 10:00~10:50 ③中村 14:00~14:45 ②龍田 15:00~15:50 ③中村	11 9:00~9:45 ②中村 10:00~10:50 ③中村	12 13 14 14:00~14:45 ①中村 15:00~15:50 ③中村	15 9:00~9:45 ⑤龍田 10:00~10:50 ③中村 14:00~14:45 ①中村 15:00~15:50 ③中村	16 14:00~14:45 ①中村 15:00~15:50 ③中村		
17 海の日	18 9:00~9:45 ①中村 10:00~10:50 ③中村	19 20 21 14:00~14:45 ④龍田 15:00~15:50 ③中村	22 9:00~9:45 ①龍田 10:00~10:50 ③中村 14:00~14:45 ④中村 15:00~15:50 ③中村	23 14:00~14:45 ④中村 15:00~15:50 ③中村		
24 9:00~9:45 ④中村 10:00~10:50 ③中村 14:00~14:45 ①龍田 15:00~15:50 ③中村	25 9:00~9:45 ④中村 10:00~10:50 ③中村	26 27 28 15:00~15:50 ③中村	29 9:00~9:45 ②龍田 10:00~10:50 ③中村 14:00~14:45 ②中村 15:00~15:50 ③中村	30 14:00~14:45 ①中村 15:00~15:50 ③中村		
31 9:00~9:45 ④中村 10:00~10:50 ③中村 14:00~14:45 ⑤龍田 15:00~15:50 ③中村			<ul style="list-style-type: none"> 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。 			

2023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 9:00~9:45 ④中村 10:00~10:50 ③中村	2	3	4	5 9:00~9:45 ①龍田 10:00~10:50 ③中村	6
7 9:00~9:45 ④中村 10:00~10:50 ③中村	8 9:00~9:45 ①中村 10:00~10:50 ③中村	9	10	11 山の日	12 9:00~9:45 ⑤龍田 10:00~10:50 ③中村	13
14 9:00~9:45 ①中村 10:00~10:50 ③中村	15 9:00~9:45 ②中村 10:00~10:50 ③中村	16	17	18	19 9:00~9:45 ①龍田 10:00~10:50 ③中村	20
21 9:00~9:45 ①中村 10:00~10:50 ③中村	22 9:00~9:45 ①中村 10:00~10:50 ③中村	23	24	25	26 9:00~9:45 ②龍田 10:00~10:50 ③中村	27
28 9:00~9:45 ④中村 10:00~10:50 ③中村	29 9:00~9:45 ⑤中村 10:00~10:50 ③中村	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、スタッフへお声かけください。）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

2023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
				1 14:00~14:45 ①中村 15:00~15:50 ③中村	2 10:00~10:50 ③中村 14:00~14:45 ⑤中村 15:00~15:50 ③中村	3
4 9:00~9:45 ④中村 10:00~10:50 ③中村	5 9:00~9:45 ①中村 10:00~10:50 ③中村	6 14:00~14:45 ①龍田 15:00~15:50 ③中村	7 14:00~14:45 ②龍田 15:00~15:50 ③中村	8 14:00~14:45 ①中村 15:00~15:50 ③中村	9 9:00~9:45 ①龍田 10:00~10:50 ③中村	10
11 9:00~9:45 ④中村 10:00~10:50 ③中村	12 9:00~9:45 ②中村 10:00~10:50 ③中村		13 14:00~14:45 ①中村 15:00~15:50 ③中村	14 14:00~14:45 ①中村 15:00~15:50 ③中村	15 14:00~14:45 ②中村 15:00~15:50 ③中村	16 9:00~9:45 ⑤龍田 10:00~10:50 ③中村
						17
18 敬老の日	19 9:00~9:45 ①中村 10:00~10:50 ③中村	20 14:00~14:45 ④龍田 15:00~15:50 ③中村	21 14:00~14:45 ①中村 15:00~15:50 ③中村	22 14:00~14:45 ②中村 15:00~15:50 ③中村	23 秋分の日	24
25 9:00~9:45 ①中村 10:00~10:50 ③中村	26 9:00~9:45 ②中村 10:00~10:50 ③中村		27 15:00~15:50 ③中村	28 14:00~14:45 ②中村 15:00~15:50 ③中村	29 14:00~14:45 ①中村 15:00~15:50 ③中村	30 9:00~9:45 ⑤龍田 10:00~10:50 ③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、スタッフへお声かけください。) 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ありますのでご了承ください。



TEL : 0463-73-5032

2023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
2 9:00~9:45 ④中村 10:00~10:50 ③中村	3 9:00~9:45 ⑤中村 10:00~10:50 ③中村	4	5	6	7 9:00~9:45 ①龍田 10:00~10:50 ③中村	8
14:00~14:45 ①龍田 15:00~15:50 ③中村			14:00~14:45 ②龍田 15:00~15:50 ③中村	14:00~14:45 ①中村 15:00~15:50 ③中村	14:00~14:45 ⑤中村 15:00~15:50 ③中村	
9 スポーツの日	10 9:00~9:45 ①中村 10:00~10:50 ③中村	11	12	13	14 9:00~9:45 ⑤龍田 10:00~10:50 ③中村	15
			14:00~14:45 ①中村 15:00~15:50 ③中村	14:00~14:45 ②中村 15:00~15:50 ③中村	14:00~14:45 ①中村 15:00~15:50 ③中村	
16 9:00~9:45 ①中村 10:00~10:50 ③中村	17 9:00~9:45 ②中村 10:00~10:50 ③中村	18	19	20	21 9:00~9:45 ①龍田 10:00~10:50 ③中村	22
14:00~14:45 ②龍田 15:00~15:50 ③中村			14:00~14:45 ④龍田 15:00~15:50 ③中村	14:00~14:45 ①中村 15:00~15:50 ③中村	14:00~14:45 ④中村 15:00~15:50 ③中村	
23 9:00~9:45 ①中村 10:00~10:50 ③中村	24 9:00~9:45 ①中村 10:00~10:50 ③中村	25	26	27	28 9:00~9:45 ②龍田 10:00~10:50 ③中村	29
14:00~14:45 ④龍田 15:00~15:50 ③中村			14:00~14:45 ⑤中村 15:00~15:50 ③中村	14:00~14:45 ②中村 15:00~15:50 ③中村	14:00~14:45 ①中村 15:00~15:50 ③中村	
30 9:00~9:45 ④中村 10:00~10:50 ③中村	31 9:00~9:45 ⑤中村 10:00~10:50 ③中村					
14:00~14:45 ①龍田 15:00~15:50 ③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。）時間厳守でお願いいたします。
- インストラクターは変更になることもありますのでご了承ください。



TEL : 0463-73-5032

2023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	3 文化の日	4	5
			14:00~14:45 ②龍田 15:00~15:50 ③中村		9:00~9:45 ①龍田 10:00~10:50 ③中村	14:00~14:45 ⑤中村 15:00~15:50 ③中村
6 9:00~9:45 ④中村 10:00~10:50 ③中村	7 9:00~9:45 ①中村 10:00~10:50 ③中村	8	9 14:00~14:45 ②中村 15:00~15:50 ③中村	10 14:00~14:45 ①中村 15:00~15:50 ③中村	9:00~9:45 ⑤龍田 10:00~10:50 ③中村	12
14:00~14:45 ①龍田 15:00~15:50 ③中村					14:00~14:45 ①中村 15:00~15:50 ③中村	
13 9:00~9:45 ④中村 10:00~10:50 ③中村	14 9:00~9:45 ②中村 10:00~10:50 ③中村	15	16 14:00~14:45 ①龍田 15:00~15:50 ③中村	17 14:00~14:45 ②中村 15:00~15:50 ③中村	9:00~9:45 ⑤龍田 10:00~10:50 ③中村	19
14:00~14:45 ⑤龍田 15:00~15:50 ③中村					14:00~14:45 ①中村 15:00~15:50 ③中村	
20 9:00~9:45 ①中村 10:00~10:50 ③中村	21 9:00~9:45 ①中村 10:00~10:50 ③中村	22	23 勤労感謝の日	24 14:00~14:45 ①中村 15:00~15:50 ③中村	9:00~9:45 ①龍田 10:00~10:50 ③中村	26
14:00~14:45 ④龍田 15:00~15:50 ③中村					14:00~14:45 ④中村 15:00~15:50 ③中村	
27 9:00~9:45 ①中村 10:00~10:50 ③中村	28 9:00~9:45 ②中村 10:00~10:50 ③中村	29	30 15:00~15:50 ③中村			
14:00~14:45 ④龍田 15:00~15:50 ③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、スタッフへお声かけください。）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ありますのでご了承ください。



TEL : 0463-73-5032

2023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

				1	2 9:00~9:45 ②龍田 10:00~10:50 ③中村	3
				14:00~14:45 ①中村 15:00~15:50 ③中村	14:00~14:45 ⑤中村 15:00~15:50 ③中村	
4 9:00~9:45 ④中村 10:00~10:50 ③中村	5 9:00~9:45 ①中村 10:00~10:50 ③中村	6	7	8	9 9:00~9:45 ①龍田 10:00~10:50 ③中村	10
14:00~14:45 ①龍田 15:00~15:50 ③中村					14:00~14:45 ①中村 15:00~15:50 ③中村	14:00~14:45 ⑤中村 15:00~15:50 ③中村
11 9:00~9:45 ④中村 10:00~10:50 ③中村	12 9:00~9:45 ②中村 10:00~10:50 ③中村	13	14	15	16 9:00~9:45 ⑤龍田 10:00~10:50 ③中村	17
14:00~14:45 ⑤龍田 15:00~15:50 ③中村					14:00~14:45 ②中村 15:00~15:50 ③中村	14:00~14:45 ①中村 15:00~15:50 ③中村
18 9:00~9:45 ①中村 10:00~10:50 ③中村	19 9:00~9:45 ①中村 10:00~10:50 ③中村	20	21	22	23 9:00~9:45 ①龍田 10:00~10:50 ③中村	24
14:00~14:45 ④龍田 15:00~15:50 ③中村					14:00~14:45 ②中村 15:00~15:50 ③中村	14:00~14:45 ⑤中村 15:00~15:50 ③中村
25 9:00~9:45 ①中村 10:00~10:50 ③中村	26 9:00~9:45 ②中村 10:00~10:50 ③中村	27	28	29 15:00~15:50 ③中村	30	31
14:00~14:45 ④龍田 15:00~15:50 ③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、新型コロナウィルス対策のため、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。）時間厳守でお願いいたします。



TEL : 0463-73-5032