

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 14:00~14:45 ②龍田 15:00~15:50 ③中村 | 6 14:00~14:45 ①中村 15:00~15:50 ③中村 | 7 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 | 8 |
| 9 成人の日 | 10 お休み | 11 | 12 14:00~14:45 ①中村 15:00~15:50 ③中村 | 13 14:00~14:45 ②中村 15:00~15:50 ③中村 | 14 9:00~9:45 ②龍田 10:00~10:50 ③中村 14:00~14:45 ①中村 15:00~15:50 ③中村 | 15 |
| 16 9:00~9:45 ①中村 10:00~10:50 ③中村 14:00~14:45 ⑤龍田 15:00~15:50 ③中村 | 17 9:00~9:45 ②中村 10:00~10:50 ③中村 | 18 | 19 14:00~14:45 ④龍田 15:00~15:50 ③中村 | 20 14:00~14:45 ①中村 15:00~15:50 ③中村 | 21 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 |
| 23 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 | 24 9:00~9:45 ①中村 10:00~10:50 ③中村 | 25 | 26 14:00~14:45 ⑤中村 15:00~15:50 ③中村 | 27 14:00~14:45 ④中村 15:00~15:50 ③中村 | 28 9:00~9:45 ②龍田 10:00~10:50 ③中村 14:00~14:45 ①中村 15:00~15:50 ③中村 | 29 |
| 30 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 | 31 9:00~9:45 ⑤中村 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 | 5 |
| | | | 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 | 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 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 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 | 9:00~9:45 ①中村 10:00~10:50 ③中村 | | 14:00~14:45 ⑤中村 15:00~15:50 ③中村 | 14:00~14:45 ①中村 15:00~15:50 ③中村 | 建国記念の日 | |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 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 | 9:00~9:45 ②中村 10:00~10:50 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 | 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 | |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 9:00~9:45 ①中村 10:00~10:50 ③中村 14:00~14:45 ④龍田 15:00~15:50 ③中村 | 9:00~9:45 ①中村 10:00~10:50 ③中村 | | 天皇誕生日 | 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 14:00~14:45 ④中村 15:00~15:50 ③中村 | |
| 27 | 28 | | | | | |
| 9:00~9:45 ①中村 10:00~10:50 ③中村 14:00~14:45 ④龍田 15:00~15:50 ③中村 | 9:00~9:45 ②中村 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 | 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 | 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 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 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 | 9:00~9:45 ①中村 10:00~10:50 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 | 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 | |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 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 | 9:00~9:45 ②中村 10:00~10:50 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 | 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 | |
| 20 | 21 | 22 | 9 | 24 | 25 | 26 |
| 9:00~9:45 ①中村 10:00~10:50 ③中村 14:00~14:45 ④龍田 15:00~15:50 ③中村 | 春分の日 | | 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 | 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 | |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |
| 9:00~9:45 ①中村 10:00~10:50 ③中村 14:00~14:45 ④龍田 15:00~15:50 ③中村 | 9:00~9:45 ②中村 10:00~10:50 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ござい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 14:00~14:45 ④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 |
| 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 14:00~14:45 ①中村 15:00~15:50 ③中村 | 14 14:00~14:45 ②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 |
| 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 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 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 |
| 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 | 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ござい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 14:00~14:45 ①龍田 15:00~15:50 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 |
| 8 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 | 9 9:00~9:45 ①中村 10:00~10:50 ③中村 | 10 | 11 14:00~14:45 ①中村 15:00~15:50 ③中村 | 12 14:00~14:45 ②中村 15:00~15:50 ③中村 | 13 9:00~9:45 ②龍田 10:00~10:50 ③中村 14:00~14:45 ①中村 15:00~15:50 ③中村 | 14 |
| 15 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 | 16 9:00~9:45 ④中村 10:00~10:50 ③中村 | 17 | 18 14:00~14:45 ④龍田 15:00~15:50 ③中村 | 19 14:00~14:45 ①中村 15:00~15:50 ③中村 | 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 |
| 22 9:00~9:45 ①中村 10:00~10:50 ③中村 14:00~14:45 ④龍田 15:00~15:50 ③中村 | 23 9:00~9:45 ④中村 10:00~10:50 ③中村 | 24 | 25 14:00~14:45 ⑤中村 15:00~15:50 ③中村 | 26 14:00~14:45 ②中村 15:00~15:50 ③中村 | 27 9:00~9:45 ②龍田 10:00~10:50 ③中村 14:00~14:45 ①中村 15:00~15:50 ③中村 | 28 |
| 29 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 | 30 9:00~9:45 ①中村 10:00~10:50 ③中村 | 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ござい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 9:00~9:45 ①龍田 10:00~10:50 ③中村 14:00~14:45 ②龍田 15:00~15:50 ③中村 | 2 14:00~14:45 ①中村 15:00~15:50 ③中村 | 3 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 | 4 |
| 5 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 | 6 9:00~9:45 ①中村 10:00~10:50 ③中村 | 7 | 8 14:00~14:45 ④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龍田 10:00~10:50 ③中村 14:00~14:45 ⑤中村 15:00~15:50 ③中村 | 11 |
| 12 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 | 13 9:00~9:45 ②中村 10:00~10:50 ③中村 | 14 | 15 14:00~14:45 ①龍田 15:00~15:50 ③中村 | 16 14:00~14:45 ②中村 15:00~15:50 ③中村 | 17 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 | 18 |
| 19 9:00~9:45 ①中村 10:00~10:50 ③中村 14:00~14:45 ④龍田 15:00~15:50 ③中村 | 20 10:00~10:50 ③中村 | 21 | 22 14:00~14:45 ①中村 15:00~15:50 ③中村 | 23 14:00~14:45 ①中村 15:00~15:50 ③中村 | 24 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 | 25 |
| 26 9:00~9:45 ①中村 10:00~10:50 ③中村 14:00~14:45 ④龍田 15:00~15:50 ③中村 | 27 9:00~9:45 ②中村 10:00~10:50 ③中村 | 28 | 29 15:00~15:50 ③中村 | 30 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ござい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 |
|--|--|----|--|--|--|----|
| | | | | | 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 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 |
| 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 14:00~14:45 ①中村 15:00~15:50 ③中村 | 14 14:00~14:45 ②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 |
| 17 海の日 | 18 9:00~9:45 ①中村 10:00~10:50 ③中村 | 19 | 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 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 |
| 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 15:00~15:50 ③中村 | 28 14:00~14:45 ②中村 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 ①中村 15:00~15:50 ③中村 | 30 |
| 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。 | | | | | |

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

- ・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ござい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 14:00~14:45 ①龍田 15:00~15:50 ③中村 | 3 9:00~9:45 ⑤中村 10:00~10:50 ③中村 | 4 | 5 14:00~14:45 ②龍田 15:00~15:50 ③中村 | 6 | 7 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 | 8 |
| 9 スポーツの日 | 10 9:00~9:45 ①中村 10:00~10:50 ③中村 | 11 | 12 14:00~14:45 ①中村 15:00~15:50 ③中村 | 13 | 14 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 | 15 |
| 16 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 | 17 9:00~9:45 ②中村 10:00~10:50 ③中村 | 18 | 19 14:00~14:45 ④龍田 15:00~15:50 ③中村 | 20 | 21 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 |
| 23 9:00~9:45 ①中村 10:00~10:50 ③中村 14:00~14:45 ④龍田 15:00~15:50 ③中村 | 24 9:00~9:45 ①中村 10:00~10:50 ③中村 | 25 | 26 14:00~14:45 ⑤中村 15:00~15:50 ③中村 | 27 | 28 9:00~9:45 ②龍田 10:00~10:50 ③中村 14:00~14:45 ①中村 15:00~15:50 ③中村 | 29 |
| 30 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 | 31 9:00~9:45 ⑤中村 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

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 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 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 | 9:00~9:45 ①中村 10:00~10:50 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 | 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 | |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 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 | 9:00~9:45 ②中村 10:00~10:50 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 | 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 | |
| 20 | 21 | 22 | 23 勤労感謝の日 | 24 | 25 | 26 |
| 9:00~9:45 ①中村 10:00~10:50 ③中村 14:00~14:45 ④龍田 15:00~15:50 ③中村 | 9:00~9:45 ①中村 10:00~10:50 ③中村 | | | 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 14:00~14:45 ④中村 15:00~15:50 ③中村 | |
| 27 | 28 | 29 | 30 | | | |
| 9:00~9:45 ①中村 10:00~10:50 ③中村 14:00~14:45 ④龍田 15:00~15:50 ③中村 | 9:00~9:45 ②中村 10:00~10:50 ③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ござい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 9:00~9:45 ②龍田 10:00~10:50 ③中村 14:00~14:45 ①中村 15:00~15:50 ③中村 | 2 9:00~9:45 ②龍田 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 14:00~14:45 ①龍田 15:00~15:50 ③中村 | 5 9:00~9:45 ①中村 10:00~10:50 ③中村 | 6 | 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 14:00~14:45 ⑤中村 15:00~15:50 ③中村 | 10 |
| 11 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 | 12 9:00~9:45 ②中村 10:00~10:50 ③中村 | 13 | 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 14:00~14:45 ①中村 15:00~15:50 ③中村 | 17 |
| 18 9:00~9:45 ①中村 10:00~10:50 ③中村 14:00~14:45 ④龍田 15:00~15:50 ③中村 | 19 9:00~9:45 ①中村 10:00~10:50 ③中村 | 20 | 21 14:00~14:45 ①龍田 15:00~15:50 ③中村 | 22 14:00~14:45 ②中村 15:00~15:50 ③中村 | 23 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 | 24 |
| 25 9:00~9:45 ①中村 10:00~10:50 ③中村 14:00~14:45 ④龍田 15:00~15:50 ③中村 | 26 9:00~9:45 ②中村 10:00~10:50 ③中村 | 27 | 28 15:00~15:50 ③中村 | 29 | 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。



TEL : 0463-73-5032