

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	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	22	23	24 13:00~13:45 ③中村 14:00~14:50 ⑤龍田	25	26 9:00~9:45 ②龍田	27
28 13:00~13:45 ③中村 14:00~14:50 ①龍田	29	30	31 13:00~13:45 ③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

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	2 9:00~9:45 中村	3
4 13:00~13:45 ③中村 14:00~14:50 ①龍田	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 ②中村 14:00~14:50 ⑤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 敬老の日	19	20	21 13:00~13:45 ④中村 14:00~14:50 ③龍田	22	23 秋分の日	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 ③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

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

- ・ 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 13:00~13:45 ①中村 14:00~14:50 ②龍田	3 文化の日	4 9:00~9:45 中村	5
6 13:00~13:45 ③中村 14:00~14:50 ①龍田	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 14:00~14:45 中村 15:00~15:50 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 勤労感謝の日	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

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 中村	3
4 13:00~13:45 ③中村 14:00~14:50 ①龍田	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 14:00~14:45 中村 15:00~15:50 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 9:00~9:45 ③龍田	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	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