



トレーニングスタジオ エスト2月カレンダー



2月	月	火	水	木	金	土	日
10:00~12:00	マシン トレーニング	マシン トレーニング	マシン トレーニング	マシン トレーニング	マシン トレーニング	マシン トレーニング	マシン トレーニング
13:00~14:10	介護予防 プログラム	サーキットトレーニング 太田<健康運動指導士>	バランスボール 太田<健康運動指導士>	介護予防 プログラム	痛活ピラティス 後藤<柔整師>	サーキットトレーニング 太田<健康運動指導士>	マシン トレーニング (~18:30)
14:20~15:30		体幹トレーニング 太田<健康運動指導士>	サーキットトレーニング 太田<健康運動指導士>		サーキットトレーニング 千葉	体幹トレーニング 太田<健康運動指導士>	
15:40~16:50	個別無料相談 高橋<理学療法士>	骨盤底筋体操 太田<健康運動指導士>	ホ`ディメンテンス 太田<健康運動指導士>	サーキットトレーニング 太田<健康運動指導士>	ゆるのびヨーガ Yuki<ヨガインストラクター>	マシン トレーニング (~18:30)	
17:00~18:50	マシン トレーニング	マシン トレーニング	マシン トレーニング	マシン トレーニング	マシン トレーニング		
19:00~20:00	サーキットトレーニング 太田<健康運動指導士>	バランスボール 太田<健康運動指導士>	サーキットトレーニング 太田<健康運動指導士>	ホ`ディメンテンス 太田<健康運動指導士>	サーキットトレーニング 太田<健康運動指導士>		

※2月15日(水)13:00~14:10は無料勉強会「痩せるメカニズム」となります。非会員の方もご参加いただけます。(要予約)

※プログラムは予告なく変更になることがあります。

※事前予約制となります。(マシントレーニング・介護予防プログラムは予約不要)