

2026 8月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
					1	2
3 小畑 10:30 ★2 ストレッチポール	4 原田 19:00 ★2 肩甲骨ストレッチ	5	6 原田 10:30 ★2 股関節ストレッチ 小畑 19:00 ★2 ストレッチポール	7 こんこんパーク教室 (場所:メディフィットクラブ) 10:00 ~ 疲れにくい体をつくる! 体力づくり教室	8	9
10	11	12	13	14	15	16
お盆休み 						
17 小畑 10:30 ★2 ストレッチ 原田 19:00 ★2 股関節ストレッチ	18 原田 19:00 ★2 肩甲骨ストレッチ	19 小畑 19:00 ★2 ストレッチポール	20 原田 10:30 ★2 ダンベルエクササイズ 小畑 19:00 ★5 サーキットトレーニング	21 こんこんパーク教室 (場所:こんこんパーク予定) 10:00~ 転ばない体をつくる! バランスアップ教室	22	23
24 原田 10:30 ★2 肩甲骨ストレッチ 小畑 19:00 ★2 ストレッチポール	25 小畑 19:00 ★3 BODYバランス	26 原田 19:00 ★2 股関節ストレッチ	27 小畑 10:30 ★2 ストレッチポール 原田 19:00 ★2 肩甲骨ストレッチ	28 こんこんパーク教室 (場所:こんこんパーク予定) 10:00~ 疲れをためない! ゆったい全身コンディショニング	29	30
31 小畑 10:30 ★2 BODYバランス (脳トレ多め)	ストレッチエリアでの教室の時間はストレッチエリアの使用が出来ません。ご理解ご協力をお願いいたします。 各プログラムは約30分間を予定しています。 教室の強度は、星の数で記載しています。					