

はなみずきテイケア 11月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			集団体操 マシントレーニング 個別プログラム	集団体操 マシントレーニング シナプソロジー体操	集団体操 マシントレーニング 個別プログラム	集団体操 マシントレーニング シナプソロジー体操
5	6	7	8	9	10	11
集団体操 マシントレーニング 個別プログラム	集団体操 マシントレーニング シナプソロジー体操	集団体操 マシントレーニング 個別プログラム	集団体操 マシントレーニング シナプソロジー体操	集団体操 マシントレーニング 個別プログラム	集団体操 マシントレーニング シナプソロジー体操	集団体操 マシントレーニング 個別プログラム
12	13	14	15	16	17	18
集団体操 マシントレーニング シナプソロジー体操	集団体操 マシントレーニング 個別プログラム	集団体操 マシントレーニング シナプソロジー体操	集団体操 マシントレーニング 個別プログラム	集団体操 マシントレーニング シナプソロジー体操	集団体操 マシントレーニング 個別プログラム	集団体操 マシントレーニング シナプソロジー体操
19	20	21	22	23	24	25
集団体操 マシントレーニング 個別プログラム	集団体操 マシントレーニング シナプソロジー体操	集団体操 マシントレーニング 個別プログラム	集団体操 マシントレーニング シナプソロジー体操	集団体操 マシントレーニング 個別プログラム	集団体操 マシントレーニング シナプソロジー体操	集団体操 マシントレーニング 個別プログラム
26	27	28	29	30		
集団体操 マシントレーニング シナプソロジー体操	集団体操 マシントレーニング 個別プログラム	集団体操 マシントレーニング シナプソロジー体操	集団体操 マシントレーニング 個別プログラム	集団体操 マシントレーニング シナプソロジー体操		

- ・ 個別プログラムはそれぞれに合ったメニューで苦手克服を目指します！
- ・ シナプソロジーで脳を刺激！スッキリして活性化に効果あり！
- ・ マシントレーニングは自身で自主トレーニングとして行うことができます！

※予定は変更になる場合がございますので、あらかじめご了承ください。

発 行：はなみずきテイケア

住 所：水戸市東原3-2-8

お電話：029-303-3501