

はなみずきテイケア 1月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | | 休業日 | 休業日 | 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 | 31 | |
| 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 | |

- ・ 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