

2018年 12月 体操教室 一覧表

	日	月	火	水	木	金	土
							1日
10:30~11:15	料金： 500円 (フェンシング 1,000円)						健康教室 (高杉)
19:00~19:30							
	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
10:30~11:15		リボンエクササイズ (杉山)		ストレッチ教室 (高杉)	転倒予防教室 (高杉)		健康教室 (高杉)
19:00~19:30			ストレッチポール (塩田)				16:00~17:00 フェンシング
	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
10:30~11:15		リボンエクササイズ (杉山)		ストレッチ教室 (高杉)	転倒予防教室 (高杉)		健康教室 (高杉)
19:00~19:30			ストレッチポール (塩田)				
	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
10:30~11:15		リボンエクササイズ (杉山)		ストレッチ教室 (高杉)	転倒予防教室 (高杉)		健康教室 (高杉)
19:00~19:30			ストレッチポール (塩田)				
	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
10:30~11:15		リボンエクササイズ (杉山)		ストレッチ教室 (高杉)	転倒予防教室 (高杉)		休館日
19:00~19:30			ストレッチポール (塩田)				
	30日	31日	ReTAS Project 共同事業体 トレーニングルーム 担当：杉山				
10:30~11:15	休館日	休館日					
19:00~19:30							