

2019年 1月 体操教室 一覧表

	日	月	火	水	木	金	土
			1日	2日	3日	4日	5日
10:30~11:15			休館日	休館日	休館日		健康教室 (高杉)
19:00~19:30							
	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12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
	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19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)				
	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26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)				
	27日	28日	29日	30日	31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)		
19:00~19:30			ストレッチポール (塩田)				

料金： 500円 (フェンシング 1000円)

ReTAS Project 共同事業体
トレーニングルーム 担当：杉山