

2019年 2月 体操教室 一覧表

	日	月	火	水	木	金	土
10:30~11:15						1日	2日
19:00~19:30							健康教室 (高杉)
	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
10:30~11:15				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)				
	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
10:30~11:15				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)				
	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23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
	24日	25日	26日	27日	28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