

## 2019年 4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	6日
10:30~11:15		元気体操教室		ストレッチ教室	転倒予防教室		健康教室
11:30~12:15		リボンエクササイズ					
19:00~19:45			ストレッチポール				
	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
10:30~11:15		元気体操教室		ストレッチ教室	転倒予防教室		健康教室
11:30~12:15		リボンエクササイズ					16:00~17:00 フェンシング
19:00~19:45			ストレッチポール				
	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
10:30~11:15		元気体操教室		ストレッチ教室	転倒予防教室		健康教室
11:30~12:15		リボンエクササイズ					
19:00~19:45			ストレッチポール				
	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
10:30~11:15		元気体操教室		ストレッチ教室	転倒予防教室		健康教室
11:30~12:15		リボンエクササイズ					
19:00~19:45			ストレッチポール				
	28日	29日	30日				
10:30~11:15		元気体操教室			高杉トレーナー担当		
11:30~12:15		リボンエクササイズ			杉山トレーナー担当		
19:00~19:45			ストレッチポール		塩田トレーナー担当		

**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