

2019年 3月 体操教室 一覧表

	日	月	火	水	木	金	土
						1日	2日 健康教室 (高杉)
10:30～11:15							
19:00～19:30							
	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
10:30～11:15		リボンエクササイズ (杉山)	ストレッチポール (塩田)	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							
	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
10:30～11:15		リボンエクササイズ (杉山)	ストレッチポール (塩田)	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							16:00～17:00 フエッソング
	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)	ストレッチポール (塩田)	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							
	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
10:30～11:15		リボンエクササイズ (杉山)	ストレッチポール (塩田)	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							
	31日						
10:30～11:15		ReTAS Project 共同事業体 トレーニングルーム 担当：杉山					
19:00～19:30							

料金：500円 (フエッソング 1000円)