

2019年 5月 体操教室 一覧表

	日	月	火	水	木	金	土
				1日	2日	3日	4日
10:30~11:15		高杉トレーナー担当		ストレッチ教室	転倒予防教室		健康教室
11:30~12:15			杉山トレーナー担当				
19:00~19:45			塩田トレーナー担当				
	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11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				
	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18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				
	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25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				
	26日	27日	28日	29日	30日	31日	
10:30~11:15		元気体操教室		ストレッチ教室	転倒予防教室		
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				

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