

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

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