

2019年 8月 体操教室 一覧表

	日	月	火	水	木	金	土			
					1日	2日	3日			
10:30~11:15	高杉トレーナー担当				転倒予防教室	チェア・エクササイズ	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					
	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日			
10:30~11:15		元気体操教室		ストレッチ教室		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							
	11日	12日	13日	14	15日	16日	17日			
10:30~11:15		元気体操教室		ストレッチ教室	転倒予防教室	休館日	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							
	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24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							
	25日	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	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							

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