

2020年 3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 | | 健康教室 |
| 11:30~12:15 | | リボンエクササイズ | | | | | 16:00~17:00 |
| 19:00~19:45 | | | ストレッチポール | | | | フェンシング |
| | 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 | | 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 | | 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 | | | | |
| | 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 | | 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 | | | | |
| | 29日 | 30日 | 31日 | 高杉トレーナー担当 杉山トレーナー担当 | | | |
| 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 | | | 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