

2020年 10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					転倒予防教室		健康教室
11:30~12:15							
19:00~19:45							
	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			
11:30~12:15		プーリー&チューブ		11:00~12:00			
19:00~19:45			ストレッチポール	ウォーキングエアロ			
	11日	12日	13日	14日	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		健康教室
11:30~12:15		プーリー&チューブ		11:00~12:00			
19:00~19:45			ストレッチポール	ウォーキングエアロ			
	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		健康教室
11:30~12:15				11:00~12:00			
19:00~19:45			ストレッチポール	ウォーキングエアロ			
	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		
11:30~12:15		プーリー&チューブ		11:00~12:00			
19:00~19:45			ストレッチポール	ウォーキングエアロ			

料金 500円/教室

ReTAS Project 共同事業体
トレーニングルーム 担当：杉山