

2024年 1月 体操教室 一覧表

	日	月	火	水	木	金	土
						1日	2日
10:30~11:15						休館日	休館日
11:30~12:15							
19:00~19:45							
	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
10:30~11:15	休館日			ストレッチ教室	転倒予防教室		健康教室
11:30~12:15							
19:00~19:45				ストレッチポール			
	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16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		10:30~11:30			
19:00~19:45		ストレッチポール		ウォーキングエアロ			
	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23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		10:30~11:30			
19:00~19:45		ストレッチポール		ウォーキングエアロ			
	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30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		10:30~11:30			
19:00~19:45		ストレッチポール		ウォーキングエアロ			
	31日	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">料金 500円/教室</div> <div>ReTAS Project 共同事業体 トレーニングルーム 担当：杉山</div> </div>					
10:30~11:15							
11:30~12:15							
19:00~19:45							