

## 2022年 1月 体操教室 一覧表

	日	月	火	水	木	金	土
							1日
10:30~11:15							休館日
11:30~12:15							
19:00~19:45							
	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
10:30~11:15	休館日	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				
	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
10:30~11:15		元気体操教室	14:00~15:00	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	ストレッチヨガ	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			
	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
10:30~11:15		元気体操教室	14:00~15:00	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	ストレッチヨガ	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			
	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
10:30~11:15		元気体操教室	14:00~15:00	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	ストレッチヨガ	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			
	30日	31日	<b>料金</b> <b>500円／教室</b> (ストレッチヨガのみ 700円)				
10:30~11:15		元気体操教室					
11:30~12:15		プーリー&チューブ					
19:00~19:45							

ReTAS Project 共同事業体  
トレーニングルーム 担当：杉山