

2022年 5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		プーリー&チューブ					
19:00~19:45			ストレッチポール				
	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14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			
	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21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		
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			
	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28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			
	29日	30日	31日				
10:30~11:15		元気体操教室	14:00~15:00				
11:30~12:15		プーリー&チューブ	ストレッチヨガ				
19:00~19:45			ストレッチポール				

料金

500円／教室

(ストレッチヨガのみ 700円)

ReTAS Project 共同事業体

トレーニングルーム 担当：杉山