

2022年 10月 体操教室 一覧表

	日	月	火	水	木	金	土	
							1日	
10:30~11:15							健康教室	
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		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				
	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			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	料金 500円／教室 (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								