

2022年 11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
10:30~11:15			14:00~15:00	ストレッチ教室	転倒予防教室		
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			
	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12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			
	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19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			
	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26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				
19:00~19:45			ストレッチポール				
	27日	28日	29日	30日			
10:30~11:15		元気体操教室	14:00~15:00	ストレッチ教室			
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			

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