

## 2023年 3月 体操教室 一覧表

	日	月	火	水	木	金	土
				1日	2日	3日	4日
10:30~11:15				ストレッチ教室	転倒予防教室		健康教室
11:30~12:15				10:30~11:30			
19:00~19:45				ウォーキングエアロ			
	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11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			
	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18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			
	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25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			
	26日	27日	28日	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	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