

4～6月の多目的室教室

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00	ストレス解消 ミット打ち 10:00～11:00 定員6名	健康麻雀 10:00～13:00 定員16名	脳トレ 椅子ヨガ 10:00～11:00 定員15名	ストレッチ ポール 9:30～10:15 定員5名	初心者麻雀教室 10:00～12:00	NEW かんたん エアロ 10:00～10:45 定員15名	
11:00				運動機能改善 介護予防のための リズム体操 11:15～12:15 定員15名	脳リラックス 癒しヨガ 11:10～12:10 定員15名		ピラティス 10:30～11:30 定員15名
12:00						定員12名 (第二会議室)	
13:00	らくらく 気功体操 13:00～14:00 定員15名		のびのび 健康太極拳 13:00～14:00 定員15名				
14:00	NEW リフレッシュ ヨガ 14:30～15:30 定員15名	健康麻雀 13:30～16:30 定員16名		健康麻雀 13:30～16:30 定員16名	健康麻雀 13:30～16:30 定員16名		
15:00							
16:00							
17:00				ストレス解消 ミット打ち 16:40～17:40 定員6名			