

10～12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	ステップアップ 麻雀教室 10:00～12:00		
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	骨盤整え 美容ヨガ 10:30～11:30 定員15名		
12:00					定員12名 (第二会議室)		
13:00	コンディショニング ヨガ 13:00～14:00 定員15名						
14:00		健康麻雀 13:30～16:30 定員16名					
15:00				健康麻雀 13:30～16:30 定員16名	健康麻雀 13:30～16:30 定員16名		
16:00							
17:00						ストレス解消 ミット打ち 16:40～17:40 定員6名	