



令和6年(2024年)度
健康増進フロア 運動教室日程表



教室	曜日	時間	内容	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
土曜日の運動教室	土	10:30~11:20	ダンベル &ストレッチ	1日			6日	3日		5日	2日	7日		1日	1日
				13日	11日	8日		14日	12日	9日	14日	11日		8日	
		14:00~14:50	リズム エクササイズ	20日	18日	15日	20日	17日	21日	19日	16日	21日	18日	15日	15日
				27日	25日	22日	27日	24日	28日	26日		22日	22日		
						29日		31日		30日					
日曜日の運動教室	第2日	10:30~11:20	リフレッシュ ヨガ												
		14:00~14:50	初めての ピラティス	14日	12日	9日	14日	なし	8日	13日	10日	8日	12日	9日	9日
火曜日の運動教室	第2火	13:30~15:00	ころばん体操	9日	14日	11日	9日	13日	10日	8日	12日	10日	14日	なし	11日
	第4火	13:30~15:00	ジョイフル タイム	23日	28日	25日	23日	27日	24日	22日	26日	24日	28日	25日	25日