港区立神明いきいきプラザ教室事業・芝地区いきいきクラブ一覧

お申込み・お問合せ: 03-3436-2500 平成29年3月1日現在 (1991年)

	29年3月1日現在	申明
### 2000 1	定員	終
サーチアウマ 日(1) 年前に対力が一を設けらり、かったので、		予
5月7472 月 (1-41) 年度日本では1950分 52,500分 1 50,000 2 5		_
###編		
### 1 (2-4)		
中央・ディアは中央		
金田陽(日金) (場別) (年間)		
新主角 日本 大き 「中国 日本 大き 「中国 日本 大き 「中国 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
本書下Conversation (特別)		
本書下でConversation (中級) 人 (号辺)		_
************************************		_
発展力学が実施の方式 次 (海海)		_
英語内の 10		
### (20) (2) 本 (1-3) 中新9時30分 - 中春0時10分 中春0世 1500F/F 10500KL 1 10 回程中		3/
接続後の ②	以上 25 開催中 キャンセル待	3 /
# 医線入門 水 (1-3) 年後1時30分~年後1時30分)	以上 10 開催中 募集中	
##49	人上 10 開催中 募集中	
議込の公子を含く かく (2) 年後2時~午後3時~ 場合2日 1000円/四 数550以近上 20 別報中 事態	人上 10 開催中 募集中	
株本教室	人上 15 開催中 申込終了	7 -
議・予に受け、	以上 20 開催中 募集中	
議・学化プリーカルス門		-
接・サンズクオーカル人門 0.0mm 1.3mm 2.0mm 1.3mm 2.0mm 2.0		_
無しいかなを耐く 木 (1-3) 年後2時~午後4時 第金金宮 (1009//四 間2559出上 15 阿金中 男妹		
# 大い原語を学びと対象像		
# 他原語 アンソス教室		
自主力アナ		
少元人円 会 1 - 3		
大空勝大会 1000円に		
所名・ 中華 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日		
開催(初級〜中級) 土 (前週) 午前19時~午前11時 条会答A 無料 間250歳以上 18 開催 申込		
中部		
**		7 -
本学校の正大レッチ&グス 月 (毎週)	以上 18 開催中 募集中	
世球ペランス (中級)	以上 15 開催中 申込終了	了 .
□ 理球	以上 20 開催中 募集中	
(1-3) 年前10時~午前11時30分 体育館 無料 60歳以上 10 開催中 キャンセ	以上 15 開催中 募集中	
(1-3) 年前10時~午前11時30分 体育館 無料 60歳以上 10 照像中 キッシセ (200 円)	人上 50 開催中 キャンセル待	i5 -
社会グラス (初級) 水 (毎週) 本 (毎週) 本 (毎週) 本 (毎週) 本 (年初) 10時~正午 体育館 無料 60億以上 20 開催中 3/12	人上 10 開催中 キャンセル 待	i5 3,
一方子/マクタカーキング 本(毎週)	-	
接勢の美・ヨカストレッチ&ウォーキング 大 (毎週)		
*アロハビューティーフラ 金 (2・4) 午前10時3〇分・午前11時3〇分 第会部B 無料 概250歳以上 12 開催中 事業		_
スポーツ吹き矢 金 (毎週) 午前10時~午前11時30分 集会室B 無料 数250歳以上 25 陽催中 再込6 機関トレニング 火 (毎週) 午前10時~午前11時30分 体育館 無料 60歳以上 25 4/12~9/6 起映像トレニング 火 (毎週) 午後2時~午後3時30分 体育館 無料 60歳以上 25 4/12~9/6 起映像トレニング 水 (毎週) 午後2時~午後3時30分 体育館 無料 60歳以上 25 4/12~9/6 起映像トレニング 大 (毎週) 午後2時~午後3時30分 体育館 無料 60歳以上 25 4/12~9/6 起映像トレニング 大 (毎週) 午後2時~午後3時30分 体育館 無料 60歳以上 25 4/12~9/6 起映りたことグ 大 (毎週) 午前10時~午前11時30分 体育館 無料 60歳以上 25 4/12~9/6 むと健康トレニング 月 (毎週) 午後1時30分~午後3時30分 体育館 無料 60歳以上 25 4/12~9/6 むと健康トレニング 月 (毎週) 午後1時30分~午後3時30分 体育館 無料 60歳以上 25 4/12~9/6 むと健康トレニング 月 (毎週) 午後1時30分~午後3時30分 体育館 無料 60歳以上 25 4/12~9/6 むとせ はじむてのマシントレニング 大 (毎週) 午前10時~午前11時30分 体育館 無料 60歳以上 25 4/12~9/6 セング た (毎週) ア前10時~午前11時30分 トニンカニ 無料 65歳以上 18 4/1~6/24 申込を はじむてのマシントレニング 月 金 (週2回) 火金・干後3時30分~年後3時30分 トニンカニ 無料 65歳以上 18 4/1~6/24 申込を オルンタントレーニング 大 (毎週) 午前10時~午前11時30分 集会室B 無料 65歳以上 18 4/1~6/24 申込を オルンタントレーニング 大 (毎週) 午前10時~午前11時30分 集会室B 無料 65歳以上 18 4/1~6/24 申込を オルンタントレーニング 大 (毎週) 午前10時~午前11時30分 集会室B 無料 65歳以上 18 4/1~7/1 申込受 オルンタントレーニング 大 (毎週) 午前10時~午前11時30分 集会室B 無料 65歳以上 18 4/1~7/7 申込受 オルンタントレーニング 大 (毎週) 午前10時~午前11時30分 第全室B 無料 65歳以上 15 4/13~9/20 申込を 大 (毎週) 午後2時~午後3時30分~年後3時30分 集会室C ののままか 年後3時30分 第全室B 無料 65歳以上 15 4/13~9/20 申込を フルンタントレーニング 大 (毎週) 午後2時~午後3時30分~年後3時30分 第全室B 無料 65歳以上 15 4/13~9/20 申込を フルンタントレーニング 大 (毎週) 午後2時~午後3時30分~年後3時30分 第全室B 無料 65歳以上 15 4/13~9/20 申込を フルンタントレーニング 大 (毎週) 午後2時~午後3時30分~日後3時30分 第全室B 無料 65歳以上 15 4/13~9/20 申込を フルンタントレーニング 大 (毎週) 午後2時~午後3時30分~日前20時~日か20分~日前20時~日か20分~日前20時~日か20分~日前20時~日か20分~日前20時~日か20分~日前20時~日か20分~日前20時~日か20分~日前20時~日か20分~日前20時~日か20分~日前20時~日か20分~日前20時~日か20分~日前20日~日か20分~日前20時~日か20分~日前20時~日か20分~日前20時~日か20分~日前20時~日か20分~日前20時~日か20分~日前20時~日か20分~日前20時~日か20分~日前20時~日か20分~日前20時~日前20時~日か20分~日前20時~日前20時~日か20分~日前20時~日前20時~日前20時~日か20時~日前20時~日前20時~日前20時~日前20時~日前20時~日前30時~日前10時30分~日前20時30分~日前20時~日前20時~日前20時~日前20時~日前20時~日前20時30分~日前20時30分~日前20時~日前20時~日前20時~日前20時~日前20時~日前20時30分~日前20時~日前20分~日前20時~日前20時~日前20時~日前20時~日前20時~日前20時~日前20時~日前20時~日前20時~日前20時~日前20時~日前20時~日前20時~日前20		
### ### ### ### ### ### ### ### ### ##		
健康トレーニング 火 (毎週) 午前10時~午前11時30分 体育館 無料 60歳以上 25 4/12~9/6 加原健康トレーニング 水 (毎週) 午後1時30分~午後3時30分 体育館 無料 60歳以上 25 4/12~9/6 加原健康トレーニング 会 (毎週) 午前10時~午前11時30分 体育館 無料 60歳以上 25 4/12~9/6 地元と健康トレーニング 会 (毎週) 午前10時~午前11時30分 体育館 無料 60歳以上 25 4/10~9/4 センビ もと健康トレーニング 大 (毎週) 午後1時30分~午後3時 体育館 無料 60歳以上 25 4/10~9/4 センビ もと健康トレーニング 大 (毎週) 午後1時30分~午後3時 体育館 無料 60歳以上 25 4/10~9/4 センビ もと健康トレーニング 大 (毎週) 中前10時~午前11時30分 体育館 無料 60歳以上 25 4/10~9/4 センビ もと健康トレーニング 大 (毎週) 中前10時~午前11時30分 体育館 無料 60歳以上 25 4/10~9/4 センビ 52 4規除トレーニング 大 (毎週) 中前10時~午前11時30分 体育館 無料 65歳以上 8 4/1~6/24 申込受 はしめてのマシトレーニング 月・金 (週2回) 大クシトレーニング 月・金 (週2回) 大クシトレーニング 月・金 (週2回) 中前10時~午前11時30分 集会室 無料 65歳以上 8 4/1~6/24 申込受 はしめての食と健口 欠 (2・4) 午後2時~午後3時30分 集会室 無料 65歳以上 18 5/1~8/3 せいや 3人なの食と健口 欠 (2・4) 午後2時~午後3時30分 集会室 無料 65歳以上 18 5/1~8/3 せいや 3人なの食と健口 欠 (2・4) 午後2時~午後3時30分 集会室 無料 65歳以上 15 4/13~9/28 申込受 中後2時~50歳以上 19 4/13~9/28 申込受 東と宮 無料 65歳以上 7 (14・13・9/28 申込受 東と宮 無料 65歳以上 17 4/13~9/28 申込受 東と宮 無料 65歳以上 18 5/12~8/3 申込受 中後2時 中後2 日本の食・健中 中間2 年後2時~午後2時~午後2時 10 日本の子 無料 65歳以上 15 4/13~9/28 申込受 東と宮 (2・4週) 午後2時30分~午後2時 10 日本の子 無財の押料が 26 たたも 20 開催中 申込7 ルラシスボール (毎週) 午後3時30分~午後3時 10 トーンフター 財政が無料が 26 たたも 20 開催中 申込7 ルランスボール 大 (毎週) 午後3時40分~午後4時 10 トーンフター 財政が無料が 26 たたも 15 開催中 申込7 オイフ・フター (前9) 午後7時~午後7時~午後7時~10時20分 トーンフター 財政が無料がを 26 たたも 15 開催中 申込7 オイフ・フターシ 大 (毎週) 午後7時~午後7時~10時20分 トーンフターム 財政が無料がを 26 たたも 15 開催中 申込7 ストレッチボールリラクゼーション 大 (毎週) 午後7時~午後7時0分)トーンフターム 財政が無料がを 26 たたも 20 開催中 申込7 ストレッチボールリラクゼーション 大 (毎週) 午後7時~午後7時の分~午前10時20分 トーンフターム 財政が無料がを 26 たたも 20 開催中 申込7 ストレッチボールリラクゼーション 大 (毎週) 午後7時~10時30分~午後8時)トーンフターム 財政が無料がを 26 たたも 20 開催中 申込7 ストレッチボールリラクゼーション 大 (毎週) 午後7時~10時30分~午後8時)トーンフターム 財政が無料がを 26 たたも 20 開催中 申込7 ストレッチボールリラクゼーション 大 (毎週) 午後7時~10時30分~日前10時30分~日前10時30分~日前10時30分~日前10時30分~日前10時30分~日前10時30分~日前10時30分~日前10時30分~日前20日本のからまたりまたも 20 開催中 申込7 ストレッチボールリラクゼーション 大 (毎週) 午後7時10時30分~日前10時30分~日前20分~日前20日本のからまたりまたも 20 開催中 10分~日前20日本のからまたりまたも 20 開催中	-	
健康トレーニング 水 (毎週) 午後1時30分~午後3時30分 体育館 無料 60歳以上 25 4/12~9/6 協加厚健康トレーニング 金 (毎週) 午後2時10時~午前11時30分 体育館 無料 60歳以上 25 4/13~9/7 キャンセ 5と健康トレーニング 男 (毎週) 午後1時30分~午後3時 体育館 無料 60歳以上 25 4/13~9/7 キャンセ 5と健康トレーニング 男 (毎週) 午後1時30分~午後3時 体育館 無料 60歳以上 25 4/12~9/4 キャンセ 5と健康トレーニング 外 (毎週) 午後1時30分~午後3時 (本育館 無料 60歳以上 25 4/12~9/4 キャンセ 5カン健康トレーニング 外 (毎週) 午前10時~午前11時30分 (本育館 無料 60歳以上 25 4/12~9/4 キャンセ 5カン健康トレーニング 男・(毎週) 午前10時~午前11時30分 (本育館 無料 65歳以上 8 4/10~7/3 中込 7セルフマシトレーニング 土 (毎週) キャルコラク・キャンセ 1 年前10時~午前11時30分 (本育地) 2 年後2時~1 日前10時~1 日前10時~1 日前10日~午前10時~1 日前10日~午前10時~1 日前10日~午後2時~1 日前10日~午後2時~1 日前10日~午後2時~1 日前10日~午後2時~1 日前10日~午後2時~1 日前10日~1 日前1		_
健康トレーニング 未 (毎週) 午後2時~午後3時30分 体育館 無料 60歳以上 25 4/73~9/7 ***ンセリ 健康トレーニング 月 (毎週) 午前10時~午前11時30分 体育館 無料 60歳以上 25 4/79~9/1 ***ンセリ ちと健康トレーニング 水 (毎週) 午前10時~午前11時30分 体育館 無料 60歳以上 25 4/79~9/1 ***ンセリ ちと健康トレーニング 水 (毎週) 午前10時~午前11時30分 体育館 無料 60歳以上 25 4/79~9/1 ***ンセリ ちと健康トレーニング 水 (毎週) 午前10時~午前11時30分 体育館 無料 60歳以上 25 4/79~9/1 ***ンセリ もと健康トレーニング 水 (毎週) 欠金:午後2時~午後3時30分 トーニンルーム 無料 65歳以上 8 4/11~6/24 申込受 はしめてのマシントレーニング 月・金 (週2回) 火・金・ア・ドロルン・ドロルン 月・金 (週2回) 火・金・ア・ドロルン・ドロルン 月・金 (週2回) 火・全・ア・ドロルン・ドロルン 月・金 (週2回) ヤ・ドロルン・ドロルン 月・金 (週2回) 午前10時~午前11時30分 株会室B 無料 65歳以上 8 4/10~7/31 申込受 なしからだの健康教室 A (年週) 午前10時~午前11時30分 集会室B 無料 65歳以上 18 5/11~8/3 4/12~9/9 わんなの食と健口 火(2・4) 午後2時~午後3時30分 集会室C 無料 65歳以上 18 5/11~8/3 4/12~9/2 かんなの食と健口 火(2・4) 午後2時~午後3時30分 集会室C 無料 65歳以上 15 4/13~9/2 申込受 果性のための料理教室 水 (2・4) 午前9時30分~午後3時30分 集会室C 無料 65歳以上 15 4/13~9/2 申込受 果性のための料理教室 水 (2・4) 午前9時30分~午後3時30分 集会室C 無料 65歳以上 15 4/13~9/2 申込受 果性のための料理教室 水 (2・4) 午前9時30分~午後2時 トーニンルーム 無機料 となたでも 20 開催中 申込2 リスムエクサリイズ60 土 (毎週) 午後1時30分~午後2時 トーニンルーム 無機利用が必要 どなたでも 15 開催中 申込2 リスムエクサリイズ60 土 (毎週) 午後3時40分~午後3時30分 トーニンルーム 無途無用が必要 どなたでも 15 開催中 申込2 アイブアッブ40 火 (毎週) 午後3時40分~午後3時30分 トーニンルーム 無途無用が必要 どなたでも 15 開催中 申込2 アイブアッブ40 火 (毎週) 午後9時30分~午後3時30分 トーニンルーム 無途無用が必要 どなたでも 15 開催中 申込2 アイブアッブ40 火 (毎週) 午後9時30分~午後3時30分 トーニンルーム 無途無用が必要 どなたでも 15 開催中 申込2 アイブアッブ40 火 (毎週) 午後9時~午後7時40分 トーニンルーム 無途無用が必要 どなたでも 20 開催中 申込2 アイブアッブ40 火 (毎週) 午後9時~午後7時40分 トーニンルーム 無途無用が必要 どなたでも 20 開催中 申込2 ストレッチボールリラクゼーション 木 (毎週) 午後9時~午後7時40分 トーニンルーム 無途無用が必要 どなたでも 20 開催中 申込2 ストレッチボールリラクゼーション 木 (毎週) 午後9時~午後7時40分 トーニンルーム 無途無用が必要 どなたでも 20 開催中 申込2 ストレッチボールリラクゼーション 木 (毎週) 午後7時~午後7時~午後8時~10時~10時~20分 トーニンルーム 無途無用が必要 どなたでも 20 開催中 申込2 ストレッチボールリラクゼーション 木 (毎週) 午後7時~午後7時~午後8時~10時~10時~10日~20日~10日~10日~10日~10日~10日~10日~10日~10日~10日~1		
健康トレーニング 会 (毎週) 午前10時~午前11時30分 体育館 無料 60歳以上 25 4/7~9/1 キャンセ/ もっと健康トレーニング 水 (毎週) 午後1時30分~午後3時30分 体育館 無料 60歳以上 25 4/10~9/4 キャンセ/ あかわかり すい (毎週) 午後1時30分~午後3時30分 株 作育館 無料 60歳以上 25 4/10~9/4 キャンセ/ かんを必! 中前10時~午前11時30分 株 育館 無料 60歳以上 25 4/10~9/4 キャンセ/ かんを必! 中前10時~午前10時~午前11時30分 株 作育館 無料 65歳以上 8 4/11~6/24 申込受 中が20分とトレーニング 土 (毎週) 午前10時~午前11時30分 トレーニックル 無料 65歳以上 10 4/10~7/7 申込受 化プマシントレーニング 土 (毎週) 午前10時~午前11時30分 トレーニックル 無料 65歳以上 10 4/10~7/7 申込受 大 (毎週) 中前10時~午前11時30分 集会室B 無料 65歳以上 10 4/10~7/7 申込受 木 (毎週) 午前10時~午前11時30分 集会室B 無料 65歳以上 18 5/11~8/31 4/12~9/20 申込受 かんなの食と健口 更からだの健康教室 A コース 木 (毎週) 午後2時~午後3時30分 集会室A 無料 65歳以上 15 4/13~9/20 申込受 財 (もと)を体操 午後1 ー 日 (毎週) 午後2時~午後3時30分 集会室A 無料 65歳以上 15 4/13~9/20 申込受 日 (も)と)を体操 午前1 ー 年後2時~午後3時30分~午後2時 トニックル 無料 ど広でも 20 開催中 申込 1 しも)とも体操 午前1 ー 年後2 中前10時~午前10時) トニックル 無料 ど広でも 20 開催中 申込 1 リスムエクサイズ60 土 (毎週) 午後2時~午後2時 トニックル 無料 ど広でも 20 開催中 申込 1 リスムエクサイズ60 土 (毎週) 午後2時~午後2時30分 トニックル 無料 ど広でも 15 開催中 申込 1 リスムエクサイズ60 土 (毎週) 午後2時~午後2時30分 トニックル 無機時料が必要 ど広でも 15 開催中 申込 1 リスムエクサイズ60 土 (毎週) 午後2時~午後7時40分 トニックル 無機時料が必要 ど広でも 15 開催中 申込 1 リスムエクサイス60 土 (毎週) 午後2時~午後7時40分 トニックル 無機時料が必要 ど広でも 15 開催中 申込 1 リストナクチーション 木 (毎週) 午後2時~午後7時40分 トニックル 無機時料が必要 ど広でも 15 開催中 申込 1 小・ディク・4 日 1 り時30分~午前1 1 時 トニックル 施設時料が必要 ど広でも 15 開催中 申込 1 小・ディク・4 日 1 り時30分~午後1 日 1 り時30分~午前1 1 時 トニックル 施設時料が必要 ど広でも 20 開催中 申込 1 トラ・ストレデボールリラクゼーション 土 (毎週) 午後7時~午後7時40分 トニックル 施設時料が必要 ど広でも 20 開催中 申込 1 トラ・ストレデボールリラクゼーション 土 (毎週) 午後7時~午後7時40分 トニックル 施設時料が必要 ど広でも 20 開催中 申込 1 トラ・ストレデボールリラクゼーション 土 (毎週) 午後7時~午後7時30分(キュー) 施設時料が必要 ど広でも 20 開催中 申込 1 トラ・ストレデボールリラクゼーション 土 (毎週) 午後7時~午後7時30分(キューンのト 施設時料が必要 ど広でも 20 開催中 申込 1 トラ・フルー 施設時料が必要 どんでも 20 開催中 申込 1 トラ・ストレデボールリラクゼーション 土 (毎週) 午後7時~午後7時45分 トーニックル 施設時料が必要 ど広でも 20 開催中 申込 1 日 1 日 1 日 1 日 1 日 1 日 1 日 1 日 1 日 1		_
ちっと健康トレーニング 月 (毎週) 午後1時30分~午後3時 体育館 無料 60歳以上 25 4/10~9/4 キャンピ おかと健康トレーニング 水 (毎週) 午前10時~午前11時30分 体育館 無料 60歳以上 25 4/12~9/6 キャンピ 筋力アツマシトレーニング 土 (毎週) 火・金 (週2回) 火・金 (週2回) 火・金 (週2回) 火・金 (週2回) 大・音が良か・午前11時30分 トーニッカーム 無料 65歳以上 8 4/11~6/24 申込受 セルフマシトレーニング 土 (毎週) 午前10時~午前11時30分 トーニッカーム 無料 65歳以上 10 4/10~7/7 申込受 オンストレーニング 大 (毎週) 午前10時~午前11時30分 朱会室B 無料 65歳以上 10 4/10~7/7 申込受 オカアツブトレーニング 木 (毎週) 午前10時~午前11時30分 朱会室B 無料 65歳以上 10 4/10~7/7 申込受 イカアツブトレーニング 木 (毎週) 午前10時~午前11時30分 朱会室B 無料 65歳以上 18 5/11~8/31 * √1~97 みんなの食と健口 火 (2・4) 午後2時~午後3時30分 朱会室C 無料 65歳以上 15 4/13~9/28 申込受 月 (毎週) 午後2時~午後3時 年後2時 年後7年 年後2時 年後2時 年後2時 年後2時 年後2時 年後2時 年後2市 年後2時 年後2市 年後2時 年後2市 年後2時 年後2市 年後2市 年後2市 年後2市 年後2市 年後2市 年後2市 年長2 年		_
新力アジブマシントレーニング 火・金(週2回) 火・金(海路の分 トーニンガーム 無料 65歳以上 8 4/11~6/824 申込受 セルフマシントレーニング 土 (毎週) 午前10時~午前11時30分 トーニンガーム 無料 65歳以上 8 4/11~6/824 申込受 セルフマシントレーニング 土 (毎週) 月・金(週2回) 月・金・海のから生物10時~午前11時30分 トーニンガーム 無料 65歳以上 8 4/11~6/824 申込受 インクラントレーニング 月・金 (週2回) 月・金・海のから生物10時~午前11時30分 トーニンガーム 無料 65歳以上 10 4/10~7/3 申込受 インクラントレーニング 木 (毎週) 午前10時~午前11時30分 集会室B 無料 65歳以上 18 5/11~8/31 4/1~9/3 インクラントレーニング 木 (毎週) 午前10時~午前11時30分 集会室C 無料 65歳以上 18 5/11~8/31 4/1~9/3 インクラントレーニング 木 (毎週) 午前10時~午前11時30分 集会室C 無料 65歳以上 7 5/16~7/1 インクラント 乗会室D 年後 4/13~9/24 インクラント 年込 4/13~9/24 インクラント 4/13		
筋力アップマシントレーニング		
世ルフマシントレーニング 土 (毎週) 午前10時〜午前11時30分 トレーニックルーム 無料 65歳以上 8 4/1〜6/24 申込受 はじめてのマシントレーニング 月・金(週2回) 月・金・海河の海・午前10時〜午前11時30分 集会室B 無料 65歳以上 10 4/10〜7/71 申込受 イカアップトレーニング 大 (毎週) 午前10時〜午前11時30分 集会室B 無料 65歳以上 18 5/11〜8/31 申込受 かんなの食と健口 火 (2・4) 午後2時〜午後3時30分 集会室B 無料 65歳以上 18 5/11〜8/31 申込受 かんなの食と健口 火 (2・4) 午後2時〜午後3時30分 集会室B 無料 65歳以上 15 4/13〜9/28 申込受 頭とからたの健康教室 A コース 木 (毎週) 午後2時へ午後3時30分 集会室A 無料 65歳以上 15 4/13〜9/28 申込受 頭とからたの健康教室 B スース 木 (毎週) 午後2時へ午後3時30分 集会室A 無料 65歳以上 15 4/13〜9/28 申込受 頭とからたの健康教室 B スース 木 (毎週) 午後2時へ午後3時30分 集会室A 無料 65歳以上 15 4/13〜9/28 申込受 頭とからたの健康教室 B ス へ (毎週) 午後2時へ午後3時30分〜午後3時30分〜年後3時 第金室A 無料 65歳以上 15 4/13〜9/28 申込受 別性心を心を体操 午後コース 月〜日 (毎週) 午後1時30分〜午後3時30分 株会室C 無料 どなたでも 20 開催中 申込2 小きいき体操 午後コース 月〜日 (毎週) 午後1時30分〜午後2時 トーニンカーム 無砂乗用料が変 どなたでも 20 開催中 申込2 リズムエクササイズ60 土 (毎週) 午後1時30分〜午後3時30分 トーニンカーム 無砂乗用料が変 どなたでも 15 開催中 申込2 バランボール 木 (第2、4週) 午後2時30分〜午後3時30分 トーニンカーム 無砂乗用料が変 どなたでも 15 開催中 申込2 オイブアップ40 水 (毎週) 午後2時30分〜午後7時0分 トーニンカーム 施砂乗用料が変 どなたでも 15 開催中 申込2 オイブアップ40 水 (毎週) 午後7時〜午後7時40分 トーニンカーム 施砂乗用料が変 どなたでも 15 開催中 申込2 オルッチボールリラクゼーション 木 (毎週) 午後7時へ午後7時40分 トーニンカーム 施砂乗用料が変 どなたでも 10 開催中 申込2 ストレッチボールリラクゼーション 木 (毎週) 午後4時〜千後7時30分 トーニンカーム 施砂乗用料が変 どなたでも 20 開催中 申込2 ストレッチボールリラクゼーション 木 (毎週) 午後4時〜千後7時30分 トーニンカーム 施砂乗用料が変 どなたでも 20 開催中 申込2 ストレッチボールリラクゼーション 木 (毎週) 午後7時〜千後7時30分 トーニンカーム 施砂乗用料が変 どなたでも 20 開催中 申込2 ストレッチボールリラクゼーション 木 (毎週) 午後7時〜午後7時30分 トーニンカーム 施砂乗用料が変 どなたでも 20 開催中 申込2 ストレッチボールリラクゼーション 大 (毎週) 午後2時〜千後7時30分 トーニンカーム 施砂乗用料が変 どなたでも 20 開催中 申込2 ストレッチボールリラクゼーション 大 (毎週) 午後2時〜千後7時30分 トーニンカーム 施砂乗用料が変 どなたでも 20 開催中 申込2 ストレッチボールリラクゼーション 大 (毎週) 午後2時へ午後7時30分 トーニンカーム 施砂乗用料が変 どなたでも 20 開催中 申込2 ストレッチボールリラクゼーション 大 (毎週) 午後7時〜午後7時30分 トーニンカーム 施砂乗用料が変 どなたでも 20 開催中 申込2 ストレッチボールリラクゼーション 大 (毎週) 午後7時へ10時へ20分 トーニンカーム 施砂乗用料が変 どなたでも 20 開催中 申込2 日の3 週間を付けるまたでも 20 開催中 申込2 日の3 週間を付ける ドルニンカーム 施砂乗用料が変 どなたでも 20 開催中 申込2 日の3 週間を付ける ドルニンカーム 施砂乗用料が変 どなたでも 20 開催中 申込2 日の3 週間を付ける ドルニンカーム 施砂乗用料が変 どなたでも 20 開催中 申込2 日の4 年後2時30分 トーニンカーム 施砂乗用料が変 どなたでも 20 開催中 申込2 日の3 週間を付ける 中が20 円が20 日の3 週間を付ける 中が20 円が20 円が20 日の3 週間を付ける ドルニンカーム 施砂乗用料が変 どなたでも 20 開催中 申込2 日の3 週間を付ける ドルニンカーム 施砂乗用料が変 どなたでも 20 開催中		_
はじめてのマシントレーニング 月・金(週2回) 月・年後2時〜午後3前30分/金・午前10時〜午前11時30分 10-27月-1 10-27月	上 8 4/11~6/28 申込受付	中 -
バランストレーニング足腰元気 月 (毎週) 午前10時~午前11時30分 集会室B 無料 65歳以上 8 4/10~/731 中込受 体力アップトレーニング 木 (毎週) 午前10時~午前11時30分 集会室B 無料 65歳以上 18 5/11~8/31 4/1~要/31 4/1~=/31 4/		
体力アップトレーニング 木 (毎週)		
みんなの食と健口 火 (2・4) 午後2時~午後3時3月30分 集会室C 無料 65歳以上 7 5/16~7/1 4/12~9/18 申込受 からたの健康教室Aコース 木 (毎週) 午後2時~午後3時 集会室A 無料 65歳以上 15 4/13~9/28 申込受 東佐のための料理教室 水 (2・4) 午前9時30分~午後3時30分 集会室A 無料 65歳以上 15 4/13~9/28 申込受 財性のための料理教室 水 (2・4) 午前9時30分~午後2時 集会室C 新門配び 60歳以上 15 4/13~9/28 申込受 財性のための料理教室 水 (2・4) 午前9時30分~午後2時 集会室C いきいき体操 午前コース 月~日 (毎週) 午後1時30分~午後2時 トレニンカルム 無数使期間が必要 どなたでも 20 開催中 申込2 ルきいき体操 午前コース 月・水・金 (毎週) 午後1時30分~午後4時 トレニンカルム 無数使期間が必要 どなたでも 15 開催中 申込2 リズムエクササイズ60 土 (毎週) 午後2時30分~午後4時 トレニンカルム 無数使期間が必要 どなたでも 15 開催中 申込2 イブランスボール キーは2・10・19・19・19・19・19・19・19・19・19・19・19・19・19・	人上 8 4/10~7/31 申込受付	中 -
頭とからだの健康教室 A コース 木 (毎週) 午後2時~午後3時 集会室A 無料 65歳以上 15 4/13~9/28 申込受 頭とからだの健康教室 B コース 木 (毎週) 午後2時30分~午後3時30分 集会室A 無料 65歳以上 15 4/13~9/28 申込受 男性のための料理教室 水 (2・4) 午前9時30分~午後2時 集会室C 無料 2 だなたでも 20 開催中 申込 2 いきいき体操 午後コース 月~H (毎週) 午後1時30分~午後2時 トレーニングルム 無料 どなたでも 20 開催中 申込 2 映産予防体操 月 (毎週) 午後3時40分~午後4時 トレーニングルム 施設使用料が必要 どなたでも 15 開催中 申込 2 バランスボール 木 (第2、4週) 午後2時30分~午後3時30分 トレーニングルム 施設使用料が必要 どなたでも 15 開催中 申込 2 大イブアップ40 火 (毎週) 午後7時~午後7時~日 (毎週) 午後7時~日 (毎週) 日 (毎月月月) (日 (毎月月月) 日 (毎月月月) 日 (毎月月月) 日 (毎月月) 日 (毎月月) 日 (毎月月月) 日 (毎月月) 日 (毎月月) 日 (毎月月) 日 (毎月月月) 日 (毎月月) 日 (毎月) 日 (毎月月) 日 (毎月) 日 (毎月月) 日 (毎月) 日 (毎月) 日 (毎月月) 日 (毎月) 日 (毎月) 日 (毎月月) 日 (毎月) 日 (毎月)) 日 (毎月) 日 (毎日) 日 (日 (日) 日 (日 (日) 日 (日 (日) 日 (日	18 5/11~8/31 4/1~受付開	始 -
頭とからだの健康教室 B コース 木 (毎週) 午後2時30分~午後3時30分 集会室A 無料 65歳以上 15 4/13~9/28 申込受 男性のための料理教室 水 (2・4) 午前9時30分~午後2時 集会室C (50回職職の 60歳以上 15 4/5~9/6 3/1~3 (15 4/5 4/5 4/5 4/5 4/5 4/5 4/5 4/5 4/5 4/	人上 7 5/16~7/1 4/1~受付開	始 .
男性のための料理教室 水 (2・4) 午前9時30分~午後2時 集会室C 対理が表 15 4/5~9/6 3/1~3 15 いきいき体操 午後コース 月~日(毎週)午後1時30分~午後2時 トーニンカトム 無料 だなたでも 20 開催中 申込2 原痛予防体操 月(毎週)午後3時40分~午後4時 トーニンカトム 施設使用料が必要 どなたでも 15 開催中 申込2 リズムエクササイズ60 土(毎週)午後2時30分~午後3時30分 トーニンカトム 施設使用料が必要 どなたでも 15 開催中 申込2 アイフアップ40 大(毎週)午後2時~午後2時30分 トーニンカトム 施設使用料が必要 どなたでも 15 開催中 申込2 ボディワーク40 水(毎週)午後7時~午後7時40分 トーニンカトム 施設使用料が必要 どなたでも 15 開催中 申込2 ボディワーク40 水(毎週)午前10時30分~午前10時20分 トーニンカトム 施設使用料が必要 どなたでも 15 開催中 申込2 ボディワーク40 水(毎週)午前10時30分~午前10時20分 トーニンカトム 施設使用料が必要 どなたでも 15 開催中 申込2 ストレッチボールリラクゼーション 月(毎週)午後4時~午後7時30分 トーニンカトム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込2 ストレッチボールリラクゼーション 大(毎週)午後4時~午後7時30分 トーニンカトム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込2 ストレッチボールリラクゼーション 大(毎週)午後4時~午後7時30分 トーニンカトム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込2 ストレッチボールリラクゼーション 大(毎週)午後7時~午後7時30分 トーニンカトム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込2 ストレッチボールリラクゼーション 大(毎週)午後7時~午後7時30分 トーニンカトム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込2 ストレッチボールリラクゼーション 大(毎週)午後7時45分~午後8時10分 トーニンカトム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込2 ストレッチボールリラクゼーション 大(毎週)午後7時45分~午後8時10分 トーニンカトム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込2 ストレッチボールリラクゼーション 大(毎週)午後7時45分~午後8時10分 トーニンカトム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込2 ま3週を除く) 午後7時~午後7時30分 トーニンカトム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込2 未3週を除く) 午後7時~午後7時30分 トーニンカトム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込2 ま3週を除く) 午後7時~午後7時30分 トーニンカトム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込2 ま3週を除く) 年後7時~午後7時~午後7時~午後7時~午後7時~午後7時~午後7時~午後7時~午	15 4/13~9/28 申込受付	中 -
男性のための料理教室 水 (2・4) 午前9時30分~午後2時 集会室C 対理が表 15 4/5~9/6 3/1~3 15 いきいき体操 午後コース 月~日(毎週)午後1時30分~午後2時 トーニンカトム 無料 だなたでも 20 開催中 申込2 原痛予防体操 月(毎週)午後3時40分~午後4時 トーニンカトム 施設使用料が必要 どなたでも 15 開催中 申込2 リズムエクササイズ60 土(毎週)午後2時30分~午後3時30分 トーニンカトム 施設使用料が必要 どなたでも 15 開催中 申込2 アイフアップ40 大(毎週)午後2時~午後2時30分 トーニンカトム 施設使用料が必要 どなたでも 15 開催中 申込2 ボディワーク40 水(毎週)午後7時~午後7時40分 トーニンカトム 施設使用料が必要 どなたでも 15 開催中 申込2 ボディワーク40 水(毎週)午前10時30分~午前10時20分 トーニンカトム 施設使用料が必要 どなたでも 15 開催中 申込2 ボディワーク40 水(毎週)午前10時30分~午前10時20分 トーニンカトム 施設使用料が必要 どなたでも 15 開催中 申込2 ストレッチボールリラクゼーション 月(毎週)午後4時~午後7時30分 トーニンカトム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込2 ストレッチボールリラクゼーション 大(毎週)午後4時~午後7時30分 トーニンカトム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込2 ストレッチボールリラクゼーション 大(毎週)午後4時~午後7時30分 トーニンカトム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込2 ストレッチボールリラクゼーション 大(毎週)午後7時~午後7時30分 トーニンカトム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込2 ストレッチボールリラクゼーション 大(毎週)午後7時~午後7時30分 トーニンカトム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込2 ストレッチボールリラクゼーション 大(毎週)午後7時45分~午後8時10分 トーニンカトム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込2 ストレッチボールリラクゼーション 大(毎週)午後7時45分~午後8時10分 トーニンカトム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込2 ストレッチボールリラクゼーション 大(毎週)午後7時45分~午後8時10分 トーニンカトム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込2 ま3週を除く) 午後7時~午後7時30分 トーニンカトム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込2 未3週を除く) 午後7時~午後7時30分 トーニンカトム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込2 ま3週を除く) 午後7時~午後7時30分 トーニンカトム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込2 ま3週を除く) 年後7時~午後7時~午後7時~午後7時~午後7時~午後7時~午後7時~午後7時~午	人上 15 4/13~9/28 申込受付	中 -
いきいき体操 午後コース 月〜日 (毎週) 午後1時30分〜午後2時 トレニングルーム 無料 どなたでも 20 開催中 申込2 いきいき体操 午前コース 月・水・金(毎週) 午前10時~午前10時15分 トレニングルーム 無数使用料が必要 どなたでも 15 開催中 申込2 リズムエクササイズ60 土 (毎週) 午後2時30分〜午後3時30分 トレニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 15 開催中 申込2 バランスボール 木 (第2、4週) 午後2時~午後2時30分 トレニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 15 開催中 申込2 オディワーク40 水 (毎週) 午後7時~午後7時40分 トレニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 15 開催中 申込2 本がトルリラクゼーション 月 (毎週) 午後4時~午後4時20分 トレニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 15 開催中 申込2 ストレッチボールリラクゼーション 大 (毎週) 午後7時~午後7時30分 トレニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込2 ストレッチボールリラクゼーション 大 (毎週) 午後7時~午後7時30分 トレニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込2 ストレッチボールリラクゼーション 大 (毎週) 午後7時~午後7時30分 トレニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込2 ストレッチボールリラクゼーション 大 (毎週) 午後7時~午後7時30分 トレニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込2 ストレッチボールリラクゼーション 大 (毎週) 午後7時~午後7時30分 トレニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込2 ストレッチボールリラクゼーション 大 (毎週) 午後7時~午後7時30分 トレニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込2 ストレッチボールリラクゼーション 大 (毎週) 午後7時~午後7時30分 トレニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込2 ストレッチボールリラクゼーション 大 (毎週) 午後7時~午後7時30分 トレニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込2 ストレッチボールリラクゼーション 大 (毎週) 午後7時~午後8時10分 トレニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込2 ストレッチボールリラクゼーション 大 (毎週) 午後7時~午後7時30分 トレニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込2 ストレッチボールリラクゼーション 大 (毎週) 午後7時~午後7時30分 トレニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込2 ストレッチボールリラクゼーション 大 (毎週) 午後7時~午後7時30分 トレニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込2 本がなもトレーニング 土 (第3週を除ぐ) 午後7時~午後7時30分 トレニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込2 かんなん・トリーエング 土 (第3週を除ぐ) 午後7時~午後7時30分 トレニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 15 開催中 申込2 かんなもトレーニング 土 (第3週を除ぐ) 午前10時~午前10時30分 トレニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 15 開催中 申込2 かんなもトレーニング 土 (第3週を除ぐ) 午前10時~午前10時30分 トレニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込2 かんなもトレーニング 土 (第3週を除ぐ) 午前10時~午前10時30分 トレニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込2 かんなもトレーニング 土 (第3週を除ぐ) 午前10時~午前10時30分 トレニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込2 かんなもトレーニング 土 (第3週を除ぐ) 午前10時~午前10時30分 トレニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込2 かんなもとろ 20 開催中 申込2 かんなもとかたでも 20 開催中 申込2 かんなもとかたり 20 開催中 10 年 20 年 20 年 20 年 20 年 20 年 20 月 20 日		
いきいき体操 午前コース		_
腰痛予防体操 月 (毎週) 午後3時40分~午後4時 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 15 開催中 申込2 リズムエクササイズ60 土 (毎週) 午後2時30分~午後3時30分 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 15 開催中 申込2 バランスボール 木 (第2、4週) 午後2時~午後2時30分 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 10 開催中 申込2 ・		_
リズムエクササイズ60 土 (毎週) 午後2時30分~午後3時30分 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 15 開催中 申込2 バランスボール 木 (第2、4週) 午後2時~午後2時30分 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 10 開催中 申込2 がまずくワーク40 火 (毎週) 午後7時~午後7時40分 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 15 開催中 申込2 様功十八法 (前段) 木 (毎週) 午前10時00分~午前10時20分 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 15 開催中 申込2 なたいサチ 木 (毎週) 午前10時30分~午前11時 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込2 ストレッチボールリラクゼーション 木 (毎週) 午後7時~午後7時30分 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込2 ストレッチボールリラクゼーション 木 (毎週) 午後7時~午後7時30分 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込2 ストレッチボールリラクゼーション 木 (毎週) 午後7時~午後7時30分 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込2 ストレッチボールリラクゼーション 土 (毎週) 午後7時~午後7時30分 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込2 ストレッチボールリラクゼーション 土 (毎週) 午後7時~午後7時30分 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込2 はじめてリズム 水 (毎週) 午後7時~午後8時10分 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込2 はじめてリズム 水 (毎週) 午後7時~午後8時10分 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込2 ものでリズム 水 (毎週) 午後7時~午後7時30分 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込2 ものでリズム 水 (毎週) 午後7時~午後7時30分 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込2 ものがなdeトレーニング 日 (第3週を除く) 午前10時30分 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込2 をなたでも 15 開催中 申込2 ・デ前10時~午前10時30分 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込2 ・デ前10時~午前10時30分 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 15 開催中 申込2 ・デーニングストレ		_
大ランスボール 木(第2、4週) 午後2時~午後2時30分 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 10 開催中 申込っ ボディワーク40 火(毎週) 午後7時~午後7時40分 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 15 開催中 申込っ		_
シェイプアップ40 火 (毎週) 午後7時~午後7時40分 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 15 開催中 申込2 ボディワーク40 水 (毎週) 午後7時~午後7時40分 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 15 開催中 申込2 練功十八法 (前段) 木 (毎週) 午前10時00分~午前10時20分 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込2 ストレッチ 木 (毎週) 午後4時~午後4時20分 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込2 ストレッチポールリラクゼーション 木 (毎週) 午後7時~午後7時30分 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込2 ストレッチポールリラクゼーション 土 (毎週) 午後7時~午後7時30分 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込2 ストレッチポールリラクゼーション 土 (毎週) 午後7時79年後7時30分(第2、4年後7時30分) トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込2 ストレッチポールリラクゼーション 火 (毎週) 午後7時45分~午後8時10分 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込2 本にあてリズム 本(毎週) 午後2時15~午後2時45分 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込2		
ボディワーク40 水 (毎週) 午後7時~午後7時40分 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 15 開催中 申込7 練功十八法 (前段) 木 (毎週) 午前10時00分~午前10時20分 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込7 ストレッチポールリラクゼーション 月 (毎週) 午後4時~午後4時20分 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込7 ストレッチポールリラクゼーション 木 (毎週) 午後7時~午後7時30分 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込7 ストレッチポールリラクゼーション 土 (毎週) 午後7時45分~午後8時10分 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込7 ストレッチポールリラクゼーション 火 (毎週) 午後7時45分~午後8時10分 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込7 はじめてリズム 水 (毎週) 午後7時45分~午後2時45分~午後2時45分 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込7 おまかせトレーニング 土 (第3週を除く) 午前10時30分 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込7 モーニングストレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも <td></td> <td></td>		
#取サー八法(前段) 木 (毎週) 午前10時00分~午前10時20分 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込ってストレッチポールリラクゼーション 月 (毎週) 午後4時~午後4時20分 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込ってストレッチポールリラクゼーション 木 (毎週) 午後7時~午後7時30分 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込ってストレッチポールリラクゼーション 土 (毎週) 午後7時~午後7時30分 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込ってストレッチポールリラクゼーション 土 (毎週) 午後7時45分~午後8時10分 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込ってストレッチポールリラクゼーション 火 (毎週) 午後7時45分~午後8時10分 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込っておいります。 大はじめてリズム 水 (毎週) 午後2時15~午後2時45分 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込っておまかせトレーニング 土 (第2、4週) 午後7時~午後7時30分 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 15 開催中 申込っておまかせトレーニング 土 (第3週を除く) 午前10時~午前10時30分 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込っておいります。 日 (第3週を除く) 午前10時~午前10時30分 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込っても 15 開催中 申込っても 10時30分 トレーニングルーム 15 開催中 申込っても 15 開催中 申込っても 15 開催中 申込っても 10時30分 トレーニングルーム 15 開催中 申込っても 15 開催中 申込っても 10時30分 トレーニングルーム 15 開催中 申込っても 15 開催中 申込っても 15 開催中 申込っても 10時30分 トレーニングルーム 15 開催中 申込っても 15 開催中 申込っても 15 開催中 申込っても 15 開催中 申込っても 10時30分 トレーニングルーム 15 開催中 申込っても 15 開催中 申込っても 10時30分 トレーニングルーム 15 開催中 申込っても 15 開催中 10時30分 10 日 10時30分 10日 10時30分 10日 10時30分 10日 10時30分 10日 10時30分 10日		_
ストレッチポールリラクゼーション 月(毎週) 午後4時~午後4時20分 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込ってストレッチポールリラクゼーション 木(毎週) 午後7時~午後7時30分 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込ってストレッチポールリラクゼーション 土(毎週) 午後7時~午後7時30分 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込ってストレッチポールリラクゼーション 土(毎週) 午後7時~午後8時10分 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込ってストレッチポールリラクゼーション 火(毎週) 午後7時45分~午後8時10分 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込ってはじめてリズム 水(毎週) 午後7時~午後7時30分 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込っておまかせトレーニング 土(第2、4週) 午後7時~午後7時30分 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込っておまかせトレーニング 土(第2、4週) 午後7時~午後7時30分 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込ってみんなdeトレーニング 日(第3週を除く)午前10時~午前10時30分 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込っておいる たいまがより とびなたでも 20 開催中 申込ってもいる によってもいまがより とびなたでも 20 開催中 申込ってもいまがより 日(第3週を除く)午前10時~午前10時30分 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込ってもいる によってもいまがより 日(第3週を除く) 午前10時~午前10時30分 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 15 開催中 申込ってもいたも ! リズムdeステップ 日(第3週を除く) 午前10時~午前10時30分 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 15 開催中 申込ってもいたも ! リズムdeステップ		
ストレッチポールリラクゼーション 月(毎週) 午後4時~午後4時20分 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込っストレッチポールリラクゼーション 土(毎週) 午後7時~午後7時30分 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込っストレッチポールリラクゼーション 土(毎週) 午後7時~午後7時30分(第2、4午後7時30分) トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込っストレッチポールリラクゼーション 火(毎週) 午後7時45分~午後8時10分 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込っはじめてリズム 水(毎週) 午後2時15~午後2時45分 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込っおまかせトレーニング 土(第2、4週) 午後7時~午後7時30分 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 15 開催中 申込っみんなdeトレーニング 日(第3週を除く) 午前10時~午前10時30分 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込っみんなdeトレーニング 日(第3週を除く) 午前10時~午前10時30分 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込ってレーニングストレッチ 日(第3週を除く) 午前10時35~午前11時 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込ってレーニングストレッチ 日(第3週を除く) 午前10時35~午前10時30分 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込ってレーニングストレッチ 日(第3週を除く) 午前10時~午前10時30分 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 15 開催中 申込っていたたも!リズムdeステップ 日(第3週を除く) 午前10時~午前10時30分 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 15 開催中 申込っていたたも!リズムdeステップ		
ストレッチポールリラクゼーション 木(毎週) 午後7時~午後7時30分 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込7 ストレッチポールリラクゼーション 土(毎週) 午後7時45分~午後8時10分 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込7 はじめてリズム 水(毎週) 午後2時15~午後2時45分 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込7 ままかせトレーニング 土(第2、4週) 午後7時~午後7時30分 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 15 開催中 申込7 おまかせトレーニング 土(第2、4週) 午後7時~午後7時30分 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込7 みんなdeトレーニング 日(第3週を除く) 午前10時~午前10時30分 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込7 もんたん!!リズムdeステップ 日(第3週を除く) 午前10時35~午前11時 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込7 もんたん!!リズムdeステップ 日(第3週を除く) 午前10時~午前10時30分 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込7 かんたん!!リズムdeステップ 日(第3週を除く) 午前10時~午前10時30分 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 15 開催中 申込7 かんたん!!リズムdeステップ 日(第3週を除く) 午前10時~午前10時30分 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 15 開催中 申込7		
ストレッチポールリラクゼーション 土 (毎週) 下後7時ペー後7時30万(第2、4年後7時30万) トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込7 ストレッチポールリラクゼーション 火 (毎週) 午後7時45分~午後8時10分 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込7 はじめてリズム 水 (毎週) 午後2時15~午後2時45分 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 15 開催中 申込7 おまかせトレーニング 土 (第2、4週) 午後7時~午後7時30分 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込7 みんなdeトレーニング 日 (第3週を除く) 午前10時~午前10時30分 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込7 サんたん!!リズムdeステップ 日 (第3週を除く) 午前10時~午前10時30分 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込7		_
ストレッチボールリラクゼーション 火 (毎週) 午後7時45分~午後8時10分 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込7 はじめてリズム 水 (毎週) 午後2時15~午後2時45分 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 15 開催中 申込7 おまかせトレーニング 土 (第2、4週) 午後7時~午後7時30分 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込7 みんなdeトレーニング 日 (第3週を除く) 午前10時~午前10時30分 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込7 モーニングストレッチ 日 (第3週を除く) 午前10時35~午前11時 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込7 をモーニングストレッチ 日 (第3週を除く) 午前10時35~午前11時 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込7 かんたん!!リズムdeステップ 日 (第3週を除く) 午前10時~午前10時30分 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込7 かんたん!!リズムdeステップ 日 (第3週を除く) 午前10時~午前10時30分 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 15 開催中 申込7		
はじめてリズム 水 (毎週) 午後2時15~午後2時45分 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 15 開催中 申込る おまかせトレーニング 土 (第2、4週) 午後7時~午後7時30分 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込る みんなdeトレーニング 日 (第3週を除く) 午前10時~午前10時30分 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込る モーニングストレッチ 日 (第3週を除く) 午前10時35~午前11時 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込る かんたん!!リズムdeステップ 日 (第3週を除く) 午前10時~午前10時30分 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 20 開催中 申込る かんたん!!リズムdeステップ 日 (第3週を除く) 午前10時~午前10時30分 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 15 開催中 申込る かんたん!!リズムdeステップ 日 (第3週を除く) 午前10時~午前10時~10時~10時~10時~10時~10時~10時~10時~10時~10時~		_
おまかせトレーニング土(第2、4週)午後7時~午後7時30分トレーニングルーム施設使用料が必要どなたでも20開催中申込2みんなdeトレーニング日(第3週を除く)午前10時~午前10時30分トレーニングルーム施設使用料が必要どなたでも20開催中申込2モーニングストレッチ日(第3週を除く)午前10時35~午前11時トレーニングルーム施設使用料が必要どなたでも20開催中申込2かんたん!!リズムdeステップ日(第3週を除く)午前10時~午前10時30分トレーニングルーム施設使用料が必要どなたでも15開催中申込2		要 .
みんなdeトレーニング日(第3週を除く)午前10時~午前10時30分トレーニングルーム施設使用料が必要どなたでも20開催中申込ろモーニングストレッチ日(第3週を除く)午前10時35~午前11時トレーニングルーム施設使用料が必要どなたでも20開催中申込ろかんたん!!リズムdeステップ日(第3週を除く)午前10時~午前10時30分トレーニングルーム施設使用料が必要どなたでも15開催中申込ろ	でも 15 開催中 申込不明	要 .
モーニングストレッチ日(第 3 週を除く)午前 10時 35~午前 11時トレーニングルーム施設使用料が必要どなたでも20開催中申込っかんたん!!リズム de ステップ日(第 3 週を除く)午前 10時~午前 10時 30分トレーニングルーム施設使用料が必要どなたでも15開催中申込っ	でも 20 開催中 申込不望	要 .
モーニングストレッチ日(第 3 週を除く)午前 10時 35~午前 11時トレーニングルーム施設使用料が必要どなたでも20開催中申込っかんたん!!リズムdeステップ日(第 3 週を除く)午前 10時~午前 10時 30分トレーニングルーム施設使用料が必要どなたでも15開催中申込っ	でも 20 開催中 申込不要	要 .
かんたん!!リズムdeステップ 日(第3週を除く) 午前10時~午前10時30分 トレーニングルーム 施設使用料が必要 どなたでも 15 開催中 申込っ		
		_
区民無料開放プログラムAM 日(第3週) 午前10時30分~午前11時 トレーニングルーム 無料 どなたでも 15 開催中 申込っ		_
		_

[※] 講師や当プラザ、天候の都合により休講や日程変更がある場合がございます。何卒ご了承くださいますようお願い申し上げます。 プログラムの詳しい内容につきましては、スタッフまでお問い合わせください。