



トレーニングルームのご利用や元気づくり事業のお知らせです。

	月	火	水	木	金	土	日
			1(水) 即位の日	2(木) 国民の休日	3(金) 憲法記念日	4(土) みどりの日	5(日) こどもの日
午前	みんなといきいき体操 【日時】 月・水・金15:30~15:45 火・木・土13:30~13:45 ★ステキな特典★ 参加していただいた方には、 ポイントを差し上げます。 雨の日、土日、祝日は、ポイント2倍！ 15ポイントを集めると、2階喫茶より おいしいプレゼントを差し上げます♪				ゴールデンウィーク 特別プログラム(敬)	ゴールデンウィーク 特別プログラム(敬)	
午後			みんなといきいき体操(ト)	みんなといきいき体操(ト)	みんなといきいき体操(ト)	みんなといきいき体操(ト) フリーマシ(ト)	
夜間							
	6日(月) 振替休日	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)	12(日)
午前	ゴールデンウィーク 特別プログラム(敬)			セルフマシ(ト)(始) バランス足腰元気(敬)(始)	体カアップ トレーニング(敬)	土曜日体操教室(敬)	
午後	はじめてマシ(ト) みんなといきいき体操(ト)	みんなといきいき体操(ト) フリーマシ(ト)	筋力アップマシ(ト) みんなといきいき体操(ト)	はじめてマシ(ト) みんなといきいき体操(ト)	健康トレーニング(敬) 筋力アップマシ(ト) みんなといきいき体操(ト)	みんなといきいき体操(ト) フリーマシ(ト) 春の男性限定 初めてのヨガ講座(敬)	
夜間							
	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)	19(日)
午前	もっと健トレ(敬)	健康トレーニング(敬)	やわらかボール(敬)(始)	セルフマシ(ト) バランス足腰元気(敬)	体カアップ トレーニング(敬)	土曜日体操教室(敬)	
午後	はじめてマシ(ト) みんなといきいき体操(ト)	健康トレーニング(敬) みんなといきいき体操(ト) フリーマシ(ト)	筋力アップマシ(ト) みんなといきいき体操(ト)	はじめてマシ(ト) みんなといきいき体操(ト)	健康トレーニング(敬) 筋力アップマシ(ト) みんなといきいき体操(ト)	みんなといきいき体操(ト) フリーマシ(ト) 春の男性限定 初めてのヨガ講座(敬)	
夜間							
	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)	26(日)
午前	もっと健トレ(敬)	健康トレーニング(敬)	やわらかボール(敬)	セルフマシ(ト) バランス足腰元気(敬)	体カアップ トレーニング(敬)	土曜日体操教室(敬)	
午後	はじめてマシ(ト) みんなといきいき体操(ト)	健康トレーニング(敬) みんなといきいき体操(ト) フリーマシ(ト)	筋力アップマシ(ト) みんなといきいき体操(ト)	はじめてマシ(ト) みんなといきいき体操(ト)	健康トレーニング(敬) 筋力アップマシ(ト) みんなといきいき体操(ト)	みんなといきいき体操(ト) フリーマシ(ト) 春の男性限定 初めてのヨガ講座(敬)	
夜間							
	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)	部屋の表記について (敬)：敬老室 (ト)：トレーニングルーム 	
午前	もっと健トレ(敬)	健康トレーニング(敬)	やわらかボール(敬)	セルフマシ(ト) バランス足腰元気(敬)	体カアップ トレーニング(敬)		
午後	はじめてマシ(ト) みんなといきいき体操(ト)	健康トレーニング(敬) みんなといきいき体操(ト) フリーマシ(ト)	筋力アップマシ(ト) みんなといきいき体操(ト)	はじめてマシ(ト) みんなといきいき体操(ト)	健康トレーニング(敬) 筋力アップマシ(ト) みんなといきいき体操(ト)		
夜間							