



## 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(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)	7(日)				
午前	もっと健康トレーニング(敬)	健康トレーニング(敬)		セルフマシン(ト) バランス足腰元気(敬)	体カアップトレーニング(敬)	みたまつり					
午後	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) フリーマシン(ト)	みんなといきいき体操(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)						
夜間											
	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)	14(日)				
午前	もっと健康トレーニング(敬)	健康トレーニング(敬)	やわらかボール(敬)	セルフマシン(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	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) フリーマシン(ト)	みんなといきいき体操(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)	みんなといきいき体操(ト) フリーマシン(ト) 夏の男性限定 初めてのヨガ講座(敬)					
夜間											
	15(月) 海の日	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)	21(日)				
午前	もっと健康トレーニング(敬)	健康トレーニング(敬)	やわらかボール(敬)	セルフマシン(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	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) フリーマシン(ト)	みんなといきいき体操(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)	みんなといきいき体操(ト) フリーマシン(ト) 夏の男性限定 初めてのヨガ講座(敬)					
夜間											
	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(水)	28(日)				
午前	もっと健康トレーニング(敬)	健康トレーニング(敬)	やわらかボール(敬)	セルフマシン(ト)(終) バランス足腰元気(敬)	体カアップトレーニング(敬)(終)	土曜日体操教室(敬)					
午後	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) フリーマシン(ト)	みんなといきいき体操(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)	みんなといきいき体操(ト) フリーマシン(ト) 夏の男性限定 初めてのヨガ講座(敬)					
夜間											
	29(月)	30(火)	31(水)	<div style="border: 2px solid green; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;"><b>みんなといきいき体操</b></p> <p>【日時】                              月・水・金 15:30~15:45                              火・木・土 13:30~13:45</p> <p>★ステキな特典★                              参加していただいた方には、ポイント差上げます。                              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♪</p> </div>				<div style="border: 1px solid blue; padding: 10px;"> <p>部屋の表記について                              (敬)：敬老室                              (ト)：トレーニングルーム</p> </div>			
午前	もっと健康トレーニング(敬)	健康トレーニング(敬)	やわらかボール(敬)								
午後	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) フリーマシン(ト)	みんなといきいき体操(ト)								
夜間											

※青字の事業は申し込み不要、黒字の事業は申し込みが必要となります。  
 ※内容に関しまして、急遽変更となる場合がございます。予めご了承ください。