



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(日)
午前							
午後							
夜間							
	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)	8(日)
午前		健康トレーニング 体験教室(敬)			春のかんたんトレーニング (敬)	土曜日体操教室(敬)	
午後	みんなといきいき体操(ト)	みんなといきいき体操(ト) フリーマシ(ト)	みんなといきいき体操(ト)	みんなといきいき体操(ト)	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							
	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)	15(日)
午前		健康トレーニング 体験教室(敬)				臨時 休館 日	
午後	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)	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)		
夜間							
	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金) 春分の日	21(土)	22(日)
午前		健康トレーニング 体験教室(敬)			春のかんたんトレーニング (敬)	土曜日体操教室(敬)	
午後	みんなといきいき体操(ト)	みんなといきいき体操(ト) フリーマシ(ト)	みんなといきいき体操(ト)	みんなといきいき体操(ト)	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							
	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)	29(日)
午前						土曜日体操教室(敬)	
午後	みんなといきいき体操(ト)	みんなといきいき体操(敬)	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							
	30(月)	31(火)	<div style="border: 2px solid green; padding: 5px;"> <p>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♪</p> </div> <div style="border: 2px solid blue; padding: 5px; margin-top: 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							
午後	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							

※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。

問合せ:三田いきいきプラザ(TEL:03-3452-9421)【2月25日版】