





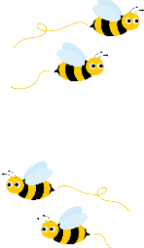




## トレーニングルームのご利用や元気づくり事業のお知らせです。

	月	火	水	木	金	土	日
	<div style="border: 2px dashed blue; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;"><b>みんなといきいき体操</b></p> <p>毎週 水曜日・金曜日：15:30～15:45                      毎週 木曜日・土曜日：11:30～11:45</p> <p style="text-align: center;">(DVD放映のみ)</p> <p style="text-align: center;">1階敬老室 定員11名</p> <p>(開始時刻の15分前から1階敬老室にて整理券配布)</p> <p style="text-align: center;">※室内履きは必要ございません</p> </div> 						1(日)
午前							
午後							
夜間							X
	2(月)	3(火) 文化の日	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)	8(日)
午前	ミニ健30(敬)	ミニ健30(敬)	やわらかボール体操(敬)	腰痛予防改善(ト)(始) バランス足腰(敬)(始) みんなといきいき体操(敬)	体力アップ(敬)(始)	土曜日体操教室(敬) みんなといきいき体操(敬)	
午後	はじめてマシン(ト) 秋の女性ヨガ(敬)	ミニ健30(敬) フリーマシン(ト)	みんなといきいき体操(敬)	はじめてマシン(ト)	ミニ健30(敬) みんなといきいき体操(敬)	秋の男性ヨガ(敬) フリーマシン(ト)	
夜間							X
	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)	15(日)
午前	ミニ健30(敬)	ミニ健30(敬)	やわらかボール体操(敬)	腰痛予防改善(ト) バランス足腰(敬) みんなといきいき体操(敬)	体力アップ(敬)	土曜日体操教室(敬) みんなといきいき体操(敬)	
午後	はじめてマシン(ト) 秋の女性ヨガ(敬)	ミニ健30(敬) フリーマシン(ト)	みんなといきいき体操(敬)	はじめてマシン(ト)	ミニ健30(敬) みんなといきいき体操(敬)	秋の男性ヨガ(敬) フリーマシン(ト)	
夜間							X
	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)	22(日)
午前	ミニ健30(敬)	ミニ健30(敬)	やわらかボール体操(敬)	腰痛予防改善(ト) バランス足腰(敬) みんなといきいき体操(敬)	体力アップ(敬)	土曜日体操教室(敬) みんなといきいき体操(敬)	
午後	はじめてマシン(ト) 秋の女性ヨガ(敬)	ミニ健30(敬) フリーマシン(ト)	みんなといきいき体操(敬)	はじめてマシン(ト)	ミニ健30(敬) みんなといきいき体操(敬)	秋の男性ヨガ(敬) フリーマシン(ト)	
夜間							X
	23(月) 勤労感謝の日	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)	29(日)
午前	ミニ健30(敬)	ミニ健30(敬)	やわらかボール体操(敬)(終)	腰痛予防改善(ト) バランス足腰(敬) みんなといきいき体操(敬)	体力アップ(敬)	土曜日体操教室(敬) みんなといきいき体操(敬)	
午後	はじめてマシン(ト) 秋の女性ヨガ(敬)	ミニ健30(敬) フリーマシン(ト)	みんなといきいき体操(敬)	はじめてマシン(ト)	ミニ健30(敬) みんなといきいき体操(敬)	秋の男性ヨガ(敬) フリーマシン(ト)	
夜間							X
	30(月)	<div style="border: 2px dashed red; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;"><b>土曜日体操教室</b></p> <p>毎週 土曜日 10:00～10:40</p> <p style="text-align: center;">1階敬老室 定員11名</p> <p>(9:40～1階敬老室にて参加者名簿に記載にて受付)</p> <p style="text-align: center;">自宅で作れる簡単なトレーニングとストレッチを行います。</p> <p style="text-align: center;">※室内履きは必要ございません</p> </div> 					<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;"><b>部屋の表記について</b></p> <p>(敬)・・・敬老室 (ト)・・・トレーニングルーム</p> </div>
午前	ミニ健30(敬)						
午後	はじめてマシン(ト)(終) 秋の女性ヨガ(敬)						
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)【10月25日版】