



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	ミニ健30	ミニ健30	ミニ健30	ミニ健30		朝のとらトレ体操教室	臨時休館日
午後	みんなといきいき体操	みんなといきいき体操 はじめてマシン	みんなといきいき体操 ミニ健30	みんなといきいき体操 膝痛予防改善 季節ヨガ	みんなといきいき体操 はじめてマシン	みんなといきいき体操 ミニ健30	
夜間				エアロステップ	肩・腰すっきりエクササイズ ゴルフのための身体づくり		
	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)	14(日)
午前	ミニ健30(終)	ミニ健30(終) 脳活塾	ミニ健30(終)	ミニ健30(終)		朝のとらトレ体操教室	モーニングストレッチ
午後	みんなといきいき体操	みんなといきいき体操 はじめてマシン	みんなといきいき体操 ミニ健30(終)	みんなといきいき体操 膝痛予防改善 季節ヨガ	みんなといきいき体操 はじめてマシン	みんなといきいき体操 ミニ健30(終)	みんなといきいき体操 フリーストレッチ 自主卓球
夜間				エアロステップ			X
	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土) 春分の日	21(日)
午前						朝のとらトレ体操教室	モーニングストレッチ
午後	みんなといきいき体操	みんなといきいき体操 はじめてマシン	みんなといきいき体操	みんなといきいき体操 膝痛予防改善 季節ヨガ	みんなといきいき体操 はじめてマシン	みんなといきいき体操	みんなといきいき体操 フリーストレッチ 自主卓球
夜間				エアロステップ			X
	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)	28(日)
午前		脳活塾(終)		ミニ健30		朝のとらトレ体操教室	モーニングストレッチ
午後	みんなといきいき体操	みんなといきいき体操 はじめてマシン	みんなといきいき体操	みんなといきいき体操 膝痛予防改善(終) 季節ヨガ	みんなといきいき体操 はじめてマシン(終)	みんなといきいき体操	みんなといきいき体操 フリーストレッチ 自主卓球
夜間				エアロステップ	肩・腰すっきりエクササイズ ゴルフのための身体づくり		X
	29(月)	30(火)	31(水)				
午前							
午後	みんなといきいき体操	みんなといきいき体操	みんなといきいき体操				
夜間							

**毎月第3日曜日は
区民にトレーニングルームを
無料開放しております。**

みんなといきいき体操

毎日 ①13:00~13:15
②13:30~13:45

(DVD放映のみ)

2階トレーニングルーム 定員8名
(12:45~2階トレーニングルームにて整理券配布)