

敬老の日 無料教室タイムスケジュール

	多目的ルーム	軽トレーニングルーム
10:00	※ラジオ体操10:00-10:10 廣岡	※ストレッチ10:05-10:20 伊藤
10:30	チェアチューブトレーニング 10:30-11:30 担当:宮原 定員 15名	生活筋力ゆっくりプログラム① 10:30-11:00 担当:伊藤 定員 10名
11:00		
11:30		姿勢改善ストレッチ① 11:10-11:40 担当:三嶋 定員 20名
12:00	セルフハンドマッサージ 11:40-12:10 担当:大坪 定員 15名	
12:30	スマホ教室(初級) 12:30-13:30 担当:伊藤・大坪 定員 30名	エアロビクス 12:00-13:00 担当:寺岡 定員 20名
13:00		
13:30		ちょこっと歌謡曲ぶらう 13:15-13:45 担当:宮原 定員 20名
14:00	かんたん気功体操 14:00-15:00 担当:宮原 定員 15名	
14:30		ヨガ 14:30-15:30 担当:治谷 定員 20名
15:00		
15:30	姿勢改善ストレッチ② 15:30-16:00 担当:三嶋 定員 10名	
16:00		生活筋力ゆっくりプログラム② 15:45-16:15 担当:伊藤 定員 10名
16:30		

17:00 使用者証を受付で渡し、受講希望の各教室担当者に教室カードをお渡しください
教室開始10分前から受け付けます

※ラジオ体操 定員30・ストレッチ 定員20