

# 1月 ひがし健康プラザ アリーナ・トレーニング室 予定表

2018/12/15作成

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1 休場日	2 休場日	3 休場日	4 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45	5 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45
6	7 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45	8	9 若返るダイヤモンド体操 10:00~11:30 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45	10	11 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45	12 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45
13	14 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45	15 休場日	16 若返るダイヤモンド体操 10:00~11:30 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45	17	18 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45	19 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45
20	21 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45	22	23 若返るダイヤモンド体操 10:00~11:30 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45	24	25 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45	26 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45
27	28 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45	29	30 若返るダイヤモンド体操 10:00~11:30 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45	31		

## ☆教室案内☆

ふれあいトレーニング室・・・2階トレーニング室を個人開放しています。

若返るダイヤモンド体操・・・地下1階談話室で実施しています。区内在住で概ね60歳以上の方が対象です。

休場日・・・毎月第1・第3火曜日と、12月29日(土)から年末休場とさせていただきます。年始は1月3日(木)まで休場です。

## アリーナ休場のお知らせ

平成30年12月1日(土)～平成31年3月8日(金)の間、天井落下防止対策工事に伴い3階アリーナを休場いたします。

※工事の進捗状況により休場期間を延長する場合があります。