

7月 ひがし健康プラザ アリーナ・トレーニング室 予定表

2017/6/15作成

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
						1 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45
2	3 卓球 9:00~12:00 バドミントン 13:00~16:00 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45	4 休場日	5 太極拳 14:00~15:30 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45	6 リズム体操 14:00~14:40 ストレッチ 14:45~15:15	7 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45	8 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45
9	10 卓球 9:00~12:00 バドミントン 13:00~16:00 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45	11	12 太極拳 14:00~15:30 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45	13 リズム体操 14:00~14:40 ストレッチ 14:45~15:15	14 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45	15 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45
16	17 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45	18 休場日	19 太極拳 14:00~15:30 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45	20 リズム体操 14:00~14:40 ストレッチ 14:45~15:15	21 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45	22 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45
23	24 卓球 9:00~12:00 バドミントン 13:00~16:00 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45	25	26 太極拳 14:00~15:30 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45	27 リズム体操 14:00~14:40 ストレッチ 14:45~15:15	28 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45	29 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45
30	31 卓球 9:00~12:00 バドミントン 13:00~16:00 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45					

☆教室案内☆

卓球/バドミントン・・・3階アリーナで実施している個人開放種目です(利用料金：高校生以上400円、小中学生100円)

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

リズム体操・・・3階アリーナで実施しています。40分間音楽に合わせて行う体操です

ストレッチ・・・3階アリーナで実施しています。30分間のストレッチです

太極拳・・・3階アリーナで実施しています。区内在住65歳以上の自立通所可能な方が対象です

