

# 12月 ひがし健康プラザ アリーナ・トレーニング室 予定表

2017/11/15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 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45
3	4 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	5 休場日	6 太極拳 14:00~15:30 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45	7 リズム体操 14:00~14:40 ストレッチ 14:45~15:15	8 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45	9 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45
10	11 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	12 休場日	13 太極拳 14:00~15:30 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45	14 リズム体操 14:00~14:40 ストレッチ 14:45~15:15	15 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45	16 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45
17	18 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	19 休場日	20 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45	21 リズム体操 14:00~14:40 ストレッチ 14:45~15:15	22 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45	23 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45
24	25 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	26 休場日	27 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45	28 リズム体操 14:00~14:40 ストレッチ 14:45~15:15	29 休場日	30 休場日
31 休場日						

## ☆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：高校生以上400円、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る40分間の体操。音楽に合わせて体を動かします。

ストレッチ・・・3階アリーナで実施している30分間のストレッチ。

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。

休場日・・・12月29日(金)から年末休場とさせていただきます。年始は1月3日(水)まで休場です。

