10月ひがし健康プラザ アリーナ・トレーニング室 予定表

2020/9/15作成

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

☆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。

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）

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。
（抽選で当選された方のみのご参加となります。）

SHIBUYA COFFEE PROJECT
SHIBUYA COFFEE PROJECTのコーヒーは、渋谷区の福祉作業所と協力して製造しています。
このコーヒーを飲むことが福祉作業所の応援に繋がります。