

# 12月ひがし健康プラザ アリーナ・トレーニング室 予定表

2020/11/15作成

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1 休場日	2 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45 太極拳 14:00~15:30	3 リズム体操 14:00~14:40 ストレッチ 14:45~15:15	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 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	8	9 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45 太極拳 14:00~15:30	10 リズム体操 14:00~14:40 ストレッチ 14:45~15:15	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 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	15 休場日	16 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45	17 リズム体操 14:00~14:40 ストレッチ 14:45~15:15	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 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	22	23 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45	24 リズム体操 14:00~14:40 ストレッチ 14:45~15:15	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 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	29	30	31		
年末年始の為休場						

## ☆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。)

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。

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



## 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。

