

2月 ひがし健康プラザ アリーナ・トレーニング室 予定表

2019/1/15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 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45	5 休場日	6 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	7	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 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45	12	13 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	14	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 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45	19 全館休館日	20 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	21	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 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45	26	27 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	28		

☆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。

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。