

5月 ひがし健康プラザ アリーナ・トレーニング室 予定表

2018/4/15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 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	3	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 若返るダイヤモンド体操 10:00~11:30 太極拳 14:00~15:30 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45	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 全館休館日	16 若返るダイヤモンド体操 10:00~11:30 太極拳 14:00~15:30 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 若返るダイヤモンド体操 10:00~11:30 太極拳 14:00~15:30 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 若返るダイヤモンド体操 10:00~11:30 太極拳 14:00~15:30 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45	31 リズム体操 14:00~14:40 ストレッチ 14:45~15:15		

☆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。

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。

