

10月 ひがし健康プラザ アリーナ・トレーニング室 予定表

2018/9/15作成

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1 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	2 休場日	3 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	4 リズム体操 14:00~14:40 ストレッチ 14:45~15:15	5 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45	6 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45
7	8 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	9	10 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	11 リズム体操 14:00~14:40 ストレッチ 14:45~15:15	12 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45	13 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45
14	15 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	16 休場日	17 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	18 リズム体操 14:00~14:40 ストレッチ 14:45~15:15	19 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45	20 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45
21	22 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	23	24 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	25 リズム体操 14:00~14:40 ストレッチ 14:45~15:15	26 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45	27 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45
28	29 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	30	31 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			

☆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)

※10月1日「平和・国際都市渋谷のため、無料開放 10月8日は「体育の日」のため無料公開となります

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。