

11月 ひがし健康プラザ アリーナ・トレーニング室 予定表

2018/10/15作成

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1 リズム体操 14:00~14:40 ストレッチ 14:45~15:15	2 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45	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 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	8 リズム体操 14:00~14:40 ストレッチ 14:45~15:15	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 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	15 リズム体操 14:00~14:40 ストレッチ 14:45~15:15	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 全館休館日	21 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	22 リズム体操 14:00~14:40 ストレッチ 14:45~15:15	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 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	29 リズム体操 14:00~14:40 ストレッチ 14:45~15:15	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)

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。