

# 3月 ひがし健康プラザ アリーナ・トレーニング室 予定表

2019/2/15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 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	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 リズム体操 14:00~14:40 ストレッチ 14:45~15:15	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 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	19 休場日	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 春分の日	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 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	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 リズム体操 14:00~14:40 ストレッチ 14:45~15:15	29 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45	30 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45
31						

## ☆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。  
 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)  
 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。※21日(木)は、祝日のため教室はお休みです。  
 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。

## 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。