

8月 ひがし健康プラザ アリーナ・トレーニング室 予定表

2018/7/15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 リズム体操 14:00~14:40 ストレッチ 14:45~15:15	3 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45	4 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45
5	6 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	7 休場日	8 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45	9 リズム体操 14:00~14:40 ストレッチ 14:45~15:15	10 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45	11 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45
12	13 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	14	15 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45	16 リズム体操 14:00~14:40 ストレッチ 14:45~15:15	17 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45	18 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45
19	20 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	21 休場日	22 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	23 リズム体操 14:00~14:40 ストレッチ 14:45~15:15	24 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45	25 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45
26	27 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	28	29 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	30 リズム体操 14:00~14:40 ストレッチ 14:45~15:15	31 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。