

# 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<br>ふれあいトレーニング室<br>13:00~16:45                                                      | 2<br>リズム体操<br>14:00~14:40<br>ストレッチ<br>14:45~15:15  | 3<br>ふれあいトレーニング室<br>13:00~16:45  | 4<br>ふれあいトレーニング室<br>13:00~16:45  |
| 5   | 6<br>卓球<br>9:00~12:00<br>バドミントン<br>13:00~16:00<br>ふれあいトレーニング室<br>13:00~16:45  | 7<br>休場日  | 8<br>ふれあいトレーニング室<br>13:00~16:45                                                      | 9<br>リズム体操<br>14:00~14:40<br>ストレッチ<br>14:45~15:15  | 10<br>ふれあいトレーニング室<br>13:00~16:45 | 11<br>ふれあいトレーニング室<br>13:00~16:45 |
| 12  | 13<br>卓球<br>9:00~12:00<br>バドミントン<br>13:00~16:00<br>ふれあいトレーニング室<br>13:00~16:45 | 14        | 15<br>ふれあいトレーニング室<br>13:00~16:45                                                     | 16<br>リズム体操<br>14:00~14:40<br>ストレッチ<br>14:45~15:15 | 17<br>ふれあいトレーニング室<br>13:00~16:45 | 18<br>ふれあいトレーニング室<br>13:00~16:45 |
| 19  | 20<br>卓球<br>9:00~12:00<br>バドミントン<br>13:00~16:00<br>ふれあいトレーニング室<br>13:00~16:45 | 21<br>休場日 | 22<br>若返るダイヤモンド体操<br>10:00~11:30<br>太極拳<br>14:00~15:30<br>ふれあいトレーニング室<br>13:00~16:45 | 23<br>リズム体操<br>14:00~14:40<br>ストレッチ<br>14:45~15:15 | 24<br>ふれあいトレーニング室<br>13:00~16:45 | 25<br>ふれあいトレーニング室<br>13:00~16:45 |
| 26  | 27<br>卓球<br>9:00~12:00<br>バドミントン<br>13:00~16:00<br>ふれあいトレーニング室<br>13:00~16:45 | 28        | 29<br>若返るダイヤモンド体操<br>10:00~11:30<br>太極拳<br>14:00~15:30<br>ふれあいトレーニング室<br>13:00~16:45 | 30<br>リズム体操<br>14:00~14:40<br>ストレッチ<br>14:45~15:15 | 31<br>ふれあいトレーニング室<br>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。