

6月 ひがし健康プラザ アリーナ・トレーニング室 予定表

2017/5/15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 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 休場日	14 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 休場日	21 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 休場日	28 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(利用料金：高校生以上400円、小中学生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ます。40分間音楽に合わせて行う体操です

ストレッチ・・・3階アリーナで実施しています。30分間のストレッチです

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

