

令和4年度 健康体操日程表(前期)

会場…3階研修室 活動時間…10:30～12:00

火曜日コース

★印…第5火曜日

グループ	4月		5月		6月		7月		8月		9月	
ばら (第1・第3火曜日)		19	17	★ 31	7	21	5	19	2	16	6	20
うめ (第2・第4火曜日)	12	26	10	24	14	28	12	26	9	23	13	27

金曜日コース

★印…第5金曜日

グループ	4月		5月		6月		7月		8月		9月	
ゆり (第1・第3金曜日)		15	6	20	3	17	1	15	5	19	2	16
もも (第2・第4金曜日)		22	13	27	10	24	8	22	12	26	9	★ 30

土曜日コース

※印…3階集団指導室

★印…第5土曜日

グループ	4月		5月		6月		7月		8月		9月	
らん (第1・第3土曜日)	2	16	7	21	4	18	16	★ 30	6	20	※3	17
びわ (第2・第4土曜日)	9	23		※ 28	※ 11	※ 25	※9	※ 23	※ 13	※ 27		※ 24

※ 運動できる服装で、タオルをご持参ください。

※ 体操終了後、マット消毒を行いますので、雑巾等をご持参ください。

※ 上記日程は、変更になることもありますので、ご注意ください。