

“笑顔であいさつ、楽しい活動”

曜日	コース	時間	活動場所	活動予定				備考	
月	水中運動&スイミング	10:00~12:00	あづまプール			17日	24日	31日	
	ステップアップテニス	10:00~12:00	メインアリーナ			17日	24日	31日	
	生き生き健康(月)	13:00~15:00	サブアリーナ半面			※17日	24日	31日	ソフトバレー。17日健康体操(体育室)。
	ラージ卓球(月)	13:00~15:00	サブアリーナ半面		10日	17日	24日	31日	
	リラックス・ヨーガ	13:30~15:00	和室研修室			17日	24日	31日	
	健康体操&ダンス	13:30~15:00	体育室		10日			24日	
水	ストレッチ・ヨーガ	10:00~11:30	体育室	5日	12日	19日	26日		
	らくらく健康ピクス	13:00~14:30	体育室	5日	12日	19日	26日		
	健康体操	10:00~11:30	佐原集会所		12日			26日	
	パソコンスクール(水)am	10:00~12:00	会議室	5日			19日	26日	
	パソコンスクール(水)pm	13:00~15:00	会議室	5日			19日	26日	
木	水中運動&スイミング10時	10:00~12:00	あづまプール	6日	13日	20日	27日		
	テニス(木)	10:00~12:00	メインアリーナ	6日	13日	20日	27日		
	生き生き健康(木)	10:00~12:00	サブアリーナ半面 会議室	6日	13日	※20日	27日		卓球。20日健康体操(会議室)。
	だれでもできる太極拳	10:00~12:00	体育室	6日	13日	20日	27日		
	ピラティス	13:00~14:30	体育室	6日	13日	20日			
	ポルドブラ・骨盤ダイエット	14:30~16:00	体育室	6日	13日	20日	27日		
	ウォーキング	13:30~15:00	和室研修室	6日		20日			
	ラージ卓球(木)	13:00~15:00	サブアリーナ半面 メインアリーナ	6日	13日	※20日	27日		20日メインアリーナ。
	だれでもできる水中運動15時	15:00~17:00	あづまプール	6日	13日	20日	27日		
	パソコンスクール(木)am	10:00~12:00	会議室	6日	13日			27日	
	パソコンスクール(木)pm	13:00~15:00	会議室	6日	13日			27日	
金	手芸	10:00~12:00	和室研修室					27日	
	リズムピクス	10:00~11:30	体育室	7日	14日	21日	28日		
	太極拳	13:00~15:00	体育室	7日	14日	21日	※28日		28日西部勤労者研修センター。
	だれでもできる水中運動13時	13:00~15:00	あづまプール	7日	14日	21日	28日		



“笑顔であいさつ、楽しい活動”

曜日	コース	時間	活動場所	活動予定					備考
月	水中運動&スイミング	10:00~12:00	あづまプール		7日	14日	21日	28日	
	ステップアップテニス	10:00~12:00	メインアリーナ		7日	14日	21日	28日	
	生き生き健康(月)	13:00~15:00	サブアリーナ半面 会議室		※7日	14日	21日	28日	ソフトバレー。7日健康体操(体育室)。
	ラージ卓球(月)	13:00~15:00	サブアリーナ半面		7日	14日	21日	28日	
	リラックス・ヨーガ	13:30~15:00	和室研修室		7日	14日	21日		
	健康体操&ダンス	13:30~15:00	体育室			14日		28日	
水	ストレッチ・ヨーガ	10:00~11:30	体育室	2日	9日	16日	23日		
	らくらく健康ピクス	13:00~14:30	体育室	2日	9日	16日			
	健康体操	10:00~11:30	佐原集会所		9日		23日		
	パソコンスクール(水)am	10:00~12:00	会議室	2日	9日	16日			
	パソコンスクール(水)pm	13:00~15:00	会議室	2日	9日	16日			
木	水中運動&スイミング10時	10:00~12:00	あづまプール	3日	10日	17日	24日		
	テニス(木)	10:00~12:00	メインアリーナ	3日	10日	17日	24日		
	生き生き健康(木)	10:00~12:00	サブアリーナ半面 会議室	3日	※10日	17日	24日		卓球。10日健康体操(会議室)。
	だれでもできる太極拳	10:00~12:00	体育室	3日	10日	17日	24日		
	ピラティス	13:00~14:30	体育室	3日		17日	24日		
	ポルドブラ・骨盤ダイエット	14:30~16:00	体育室	3日	※10日	17日	24日		10日西部勤労者研修センター。
	ウォーキング	13:30~15:00	和室研修室	3日		17日			
	ラージ卓球(木)	13:00~15:00	サブアリーナ半面	3日	※10日	17日	24日		10日西部体育館。
	だれでもできる水中運動15時	15:00~17:00	あづまプール	3日	10日	17日	24日		
	パソコンスクール(木)am	10:00~12:00	会議室	3日		17日	24日		
	パソコンスクール(木)pm	13:00~15:00	会議室	3日		17日	24日		
手芸	10:00~12:00	和室研修室				24日			
金	リズムピクス	10:00~11:30	体育室	4日	※11日	18日	25日		11日西部勤労者研修センター。
	太極拳	13:00~15:00	体育室	4日	※11日	18日	25日		11日西部勤労者研修センター。
	だれでもできる水中運動13時	13:00~15:00	あづまプール	4日	11日	18日	25日		