



健康増進センターからのお知らせ

健康運動教室

※場所：健康増進センター 2 階 「健康増進室」

各クラスの開始時間をご確認の上、
開始 10 分前までに会場にお入りください

日	月	火	水	木	金	土
		1 13:30~14:30 簡単ストレッチヨガ (担当：村上)	2	3	4 13:30~14:30 ストレッチ リズムエクササイズ (担当：奥佐)	5
6	7	8 13:00~13:50 ヨガ 14:00~15:00 体幹・ボクササイズ (担当：尾山)	9	10	11 13:30~14:30 ストレッチ リズムエクササイズ (担当：奥佐)	12
13	14	15 13:30~14:30 簡単ストレッチヨガ (担当：村上)	16	17	18 13:30~14:30 ストレッチ リズムエクササイズ (担当：奥佐)	19
20	21	22 13:30~14:30 簡単ストレッチヨガ (担当：村上)	23	24	25 13:30~14:30 ニュースポーツなど (担当：休波)	26
27	28	29 休館	30			