



健康増進センターからのお知らせ

13:30~14:30

開始10分前までに会場にお入りください

健康運動教室

※場所：健康増進センター2階 「健康増進室」

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 13:30~14:30 簡単ストレッチヨガ (担当：村上)	3	4	5 13:30~14:30 ストレッチ リズムダンス (担当：奥佐)	6
7	8	9 13:30~14:30 ボクササイズ (担当：尾山)	10	11	12 13:30~14:30 ストレッチ リズムダンス (担当：奥佐)	13
14	15	16 13:30~14:30 簡単ストレッチヨガ (担当：村上)	17	18	19 13:30~14:30 ニュースポーツ (担当：健民体育館 休波)	20
21	22	23 13:30~14:30 ボクササイズ (担当：尾山)	24	25	26 13:30~14:30 簡単ストレッチヨガ (担当：村上)	27
28	29	30 休止	31			

