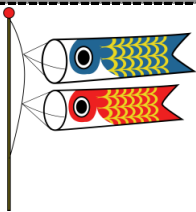





2018年5月 あおがきカレンダー



	月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5	6
A M	※火・木 11時~は 介護予防教室の 対象者も利用されます	10:00~10:40 ソフトストレッチ	9:45~ストレッチヨーガ 10:45~初心者の太極拳	 定休日	 定休日	 定休日	定休日
P M		バランスボールは休み	14:10~15:30 太極拳(中級)				
	7	8	9	※ 10	11	12	13
A M	9:45~ポルドブラ 11:00~健康ミニ講座	10:00~10:40 ソフトストレッチ	9:45~ストレッチヨーガ 10:45~初心者の太極拳	9:45~らくらくエクササイズ 10:30~ゆすりストレッチ	10:00~10:30 バランスボール	10:30~11:15(45分) ベリーエクササイズ	定休日
P M	15:00~15:30 筋力&シェイプアップトレーニング	14:15~14:45 バランスボール	14:10~15:30 太極拳(中級)				
	14	※ 15	16	※ 17	18	19	20
A M	9:45~ポルドブラ 11:00~ひめトレ	10:00~10:40 ソフトストレッチ	9:45~ストレッチヨーガ 10:45~初心者の太極拳	9:45~らくらくエクササイズ 10:30~ゆすりストレッチ	10:00~ バランスボール 10:00~無料法律相談	10:30~11:15(45分) ベリーエクササイズ	定休日
P M	15:00~15:30 筋力&シェイプアップトレーニング	14:15~14:45 バランスボール	14:10~15:30 太極拳(中級)			13:00~おかたに病院 骨密度測定	
	21	※ 22	23	※ 24	25	26	27
A M	9:45~10:30 ポルドブラ	10:00~10:40 ソフトストレッチ	ストレッチヨーガは休み 10:45~初心者の太極拳	9:45~らくらくエクササイズ 10:30~ゆすりストレッチ	10:00~10:30 バランスボール		定休日
P M	15:00~15:30 筋力&シェイプアップトレーニング	14:15~14:45 バランスボール	14:10~15:30 太極拳(中級)		15:00~ ※予約制 尿漏れ改善体操		
	28	※ 29	30	※ 31	●5月18日(金)10:00~13:00 法律相談 (さくら診療所にて。事前予約制です。) ●5月19日(土)13:00~ 骨密度測定。 (おかたに病院にて。予約はいりません。)		
A M	9:45~ポルドブラ 11:00~ひめトレ	10:00~10:40 ソフトストレッチ	9:45~ストレッチヨーガ 10:45~初心者の太極拳	9:45~らくらくエクササイズ 10:30~ゆすりストレッチ			
P M	15:00~15:30 筋力&シェイプアップトレーニング	14:15~14:45 バランスボール	14:10~15:30 太極拳(中級)				

★午前グループエクササイズは各開始時間の15分前から整理券を配布します。午後の配布は14時からの配布です。