



2018年10月 あおがきカレンダー



	月	火	水	木	金	土	日	
	1	※ 2	3	※ 4	5	6	7	
A M	9:45~ポルドブラ 11:00~健康ニ講座	10:00~10:40 ソフトストレッチ	ストレッチが お休み 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	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)					
	8	※ 9	10	※ 11	12	13	14	
A M	定休日 	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		定休日	
P M		バランスボールお休み	14:10~15:30 太極拳(中級)					
	15	※ 16	17	※ 18	19	20	21	
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		
	22	※ 23	24	※ 25	26	27	28	
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	10:00~10:30 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)					
	29	※ 30	 31	●10月19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) ●10月20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) ※火・木 11時~は介護予防教室の対象者も利用されます。			10月28日(日)おかたに駐車場で 「なら健康祭り2018」です! 皆さん遊びに来て下さいね! 	
A M	9:45~10:30 ポルドブラ	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					
P M	筋力&シェイプアップお休	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。