



# 2018年7月 あおがきカレンダー



	月	火	水	木	金	土	日
	2	3	4	5	6	7	8
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	ストレッチヨガはお休み 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	バランスボールは、 都合によりお休みです	14:10~15:30 太極拳(中級)		あおがき 七夕祭り		
	9	※ 10	11	12	13	14	15
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)				
	16	※ 17	18	19	20	21	22
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		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	
	23	※ 24	25	26	27	28	29
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	バランスボールは、 都合によりお休みです	14:10~15:30 太極拳(中級)		15:00~※予約制 尿漏れ改善体操		
	30	※ 31	<ul style="list-style-type: none"> <li>●7月20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。)</li> <li>●7月21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。)</li> </ul> 				
A M	ポルドブラはお休み 11:00~ひめトレ	10:00~10:40 ソフトストレッチ					
P M	筋力&シェイプアップは、 都合によりお休みです	14:15~14:45 バランスボール					

※火・木 11時~は  
介護予防教室の  
対象者も利用されます

★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。