

健康広場 3月の予定

和光市在住、65歳以上の方は無料でご利用いただけます。

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1	2	3	4
10:00~11:00			シェイプアップ		いつまでも元気塾	
11:10~12:10						
13:30~14:30			脳トレ教室	ゆったりストレッチ		
	6	7	8	9	10	11
10:00~11:00		歌声広場	シェイプアップ		いつまでも元気塾	
11:10~12:10		痛みの教室				
13:30~14:30		歌声広場	脳トレ教室	ゆったりストレッチ		
	13	14	15	16	17	18
10:00~11:00		歌声広場	シェイプアップ		いつまでも元気塾	
11:10~12:10		痛みの教室				
13:30~14:30		歌声広場	脳トレ教室	ゆったりストレッチ		
	20	21	22	23	24	25
10:00~11:00		歌声広場	シェイプアップ		いつまでも元気塾	
11:10~12:10		痛みの教室				
13:30~14:30		歌声広場	脳トレ教室	ゆったりストレッチ		
	27	28	29	30	運動指導士アカデミー 電話 048-424-5420 和光市本町23-32 グッドラックビル1F 開場時間 9時30分~16時00分	
10:00~11:00						
11:10~12:10						
13:30~14:30				ゆったりストレッチ		