

6月

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
10:00~11:00	運動指導士アカデミー 電話 048-424-5420				1 いつまでも元気塾	2
11:10~12:10	和光市本町23-32 グッドラックビル1F					
13:30~14:30	開場時間 9時30分~16時00分					
	4	5	6	7	8	9
10:00~11:00	★痛みの講座 (10:00~11:30)	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		ミニピンポン	脳トレ教室	やさしいヨガ		
	11	12	13	14	15	16
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		ミニピンポン	脳トレ教室	やさしいヨガ		
	18	19	20	21	22	23
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		ミニピンポン	脳トレ教室	やさしいヨガ		
	25	26	27	28	29	30
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		ミニピンポン	脳トレ教室	やさしいヨガ		