

10月

時間

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1	2	3	4	5	6
10:00~11:00			シェイプアップ		祝日	
11:10~12:10						
13:30~14:30			脳トレ教室	やさしいヨガ		
	8	9	10	11	12	13
10:00~11:00	祝日	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		ミニピンボン	脳トレ教室	やさしいヨガ		
	15	16	17	18	19	20
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		ミニピンボン	脳トレ教室	やさしいヨガ		
	22	23	24	25	26	27
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	ノルディックウォーキング講座 (13:30 ~ 15:00)	ミニピンボン	脳トレ教室	やさしいヨガ		
	29	30	31			
10:00~11:00		歌声広場	シェイプアップ			
11:10~12:10		痛みの教室				
13:30~14:30		ミニピンボン	脳トレ教室			