



# 10月の日程表



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
			10:00 軽っこ (致)		10:00 60歳健康	
			14:00 軽っこ (平)	14:00 ピラティス		14:00 ヨガ
		19:00 ヨガ キッズダンス			19:00 体操	
6	7	8	9	10	11	12
			10:00 軽っこ (致)	9:45 ウォーキング	10:00 60歳健康	10:00 ピラティス
			14:00 軽っこ (平)		14:00 リズム体操	14:00 エアロビクス
	19:00 体幹 19:30 バドミントン	19:00 ヨガ 運動遊び				
13	14	15	16	17	18	19
			10:00 軽っこ (致)		10:00 60歳健康	
		14:00 運動不足	14:00 軽っこ (平)	14:00 ピラティス		14:00 ヨガ
	19:30 バドミントン	19:00 ヨガ キッズダンス				
20	21	22	23	24	25	26
				9:45 ウォーキング	10:00 60歳健康	10:00 ピラティス
				14:00 ピラティス	14:00 リズム体操	14:00 エアロビクス
	19:00 体幹 19:30 バドミントン	19:00 ヨガ 運動遊び				
27	28	29	30	31		
			10:00 軽っこ (致)			
				14:00 ピラティス		
	19:30 バドミントン	19:00 ヨガ				

## お知らせ

- ◆ピラティス教室 1 2 日は旧長井小で、2 6 日は平野コミセンで行います。
- ◆60歳からの健康教室は、平野コミセンで行います。
- ◆エアロビクス教室 1 2 日は旧長井小で、2 6 日は平野コミセンで行います。
- ◆土曜ヨガ教室は、平野コミセンで行います。
- ◆リズム体操教室は、保健センター 2 階で行います。