



ビデオ体操予定表



*午前：10時～12時
*午後：1時～3時

健康増進室

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
午前				1 チェアピクス	2 ごぼう先生	3 たいそうの時間	4 ごぼう先生
午後				いきいき体操	たいそうの時間	チェアピクス	たいそうの時間
午前	5 チェアピクス	6 ごぼう先生	7 いきいき体操	8 ごぼう先生	9 チェアピクス	10 いきいき体操	11 たいそうの時間
午後	いきいき体操	チェアピクス	たいそうの時間	いきいき体操	たいそうの時間	チェアピクス	ごぼう先生
午前	12 休館日	13 いきいき体操	14 ごぼう先生	15 チェアピクス	16 いきいき体操	17 たいそうの時間	18 いきいき体操
午後		チェアピクス	いきいき体操	たいそうの時間	ごぼう先生	チェアピクス	たいそうの時間
午前	19 休館日	20 チェアピクス	21 たいそうの時間	22 ごぼう先生	23 チェアピクス	24 いきいき体操	25 たいそうの時間
午後		ごぼう先生	チェアピクス	たいそうの時間	いきいき体操	ごぼう先生	ごぼう先生
午前	26 休館日	27 いきいき体操	28 ごぼう先生	29 チェアピクス	30 いきいき体操	31 ごぼう先生	
午後		チェアピクス	いきいき体操	たいそうの時間	ごぼう先生	たいそうの時間	



ビデオ体操予定表



*午前：10時～12時
*午後：1時～3時

健康増進室

	火曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
午前							1 ごぼう先生
午後							いきいき体操
午前	2 休館日	3 いきいき体操	4 たいそうの時間	5 たいそうの時間	6 チェアピクス	7 いきいき体操	8 たいそうの時間
午後		チェアピクス	ごぼう先生	いきいき体操	ごぼう先生	ごぼう先生	チェアピクス
午前	9 休館日	10 ごぼう先生	11 チェアピクス	12 ごぼう先生	13 いきいき体操	14 ごぼう先生	15 チェアピクス
午後		たいそうの時間	いきいき体操	チェアピクス	たいそうの時間	いきいき体操	たいそうの時間
午前	16 休館日	17 たいそうの時間	18 いきいき体操	19 たいそうの時間	20 チェアピクス	21 たいそうの時間	22 いきいき体操
午後		ごぼう先生	チェアピクス	いきいき体操	ごぼう先生	チェアピクス	ごぼう先生
午前	23 30 休館日	24 チェアピクス	25 ごぼう先生	26 チェアピクス	27 いきいき体操	28 ごぼう先生	29 チェアピクス
午後		いきいき体操	たいそうの時間	いきいき体操	たいそうの時間	チェアピクス	たいそうの時間