

運動支援室利用表 10月

10月	月	火	水	木	金	土	日
				1日	2日	3日	4日
AM				10:00-12:00 セルフ 運動開放 (関市)	10:00-11:15 公開講座 (岐阜医療)	10:00-12:00 セルフ 運動開放 (関市)	
PM				13:30-15:00 ロコトレ講座 (社協)	13:30-15:00 ロコトレ講座 (社協)	13:00-16:00 セルフ 運動開放 (関市)	
	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
AM	設備工事に伴う 【休館】			10:00-11:00 ステップ エクササイズ (社協)	10:00-11:00 脳活教室 (関市)	10:00-12:00 セルフ 運動開放 (関市)	
PM				13:30-15:00 ロコトレ講座 (社協)	13:30-15:00 ロコトレ講座 (社協)	13:00-16:00 セルフ 運動開放 (関市)	
	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
AM	10:00-12:00 セルフ 運動開放 (関市)	10:30-11:30 バランス ボール (中部学院)	10:00-12:00 セルフ 運動開放 (関市)	10:00-11:00 ステップ エクササイズ (社協)	10:00-12:00 セルフ 運動開放 (関市)	10:00-12:00 セルフ 運動開放 (関市)	10:00-11:00 ゆったりヨガ (中部学院)
PM	13:00-16:00 セルフ 運動開放 (関市)	13:30-14:30 シニア体操 (社協)	13:00-14:00 チェアビクス& ロコモ体操 (中部学院)	13:30-15:00 ロコトレ講座 (社協)	13:30-15:00 ロコトレ講座 (社協)	13:00-16:00 セルフ 運動開放 (関市)	
	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
AM		10:00-12:00 セルフ 運動開放 (関市)	10:00-12:00 セルフ 運動開放 (関市)	10:00-11:00 ステップ エクササイズ (社協)	9:30-11:30 フォークダンス 教室 (関市)	10:00-12:00 セルフ 運動開放 (関市)	10:00-11:00 ゆったりヨガ (中部学院)
PM		13:30-14:30 介護予防教室 (社協)	13:00-14:00 チェアビクス& ロコモ体操 (中部学院)	13:30-15:00 ロコトレ講座 (社協)	13:30-15:00 ロコトレ講座 (社協)	13:00-16:00 セルフ 運動開放 (関市)	
	26日	27日	28日	29日	30日	31日	
AM		10:30-11:30 バランス ボール (中部学院)	10:00-11:30 健康マージャン 教室 (関市)	10:00-11:00 ステップ エクササイズ (社協)	10:00-12:00 セルフ 運動開放 (関市)	10:00-12:00 セルフ 運動開放 (関市)	
PM		13:30-14:30 シニア体操 (社協)	13:00-14:00 チェアビクス& ロコモ体操 (中部学院)	13:30-15:00 ロコトレ講座 (社協)	13:30-15:00 ロコトレ講座 (社協)	13:00-16:00 セルフ 運動開放 (関市)	