運動支援室利用表　11月

11月	月	火	水	木	金	土	日
							1日
AM							10:00-11:00 ゆったりヨガ （中部学院）
PM							
	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
AM		10:00-12:00 セルフ 運動開放 （関市）	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）	10:00-11:15 公開講座 （岐阜医療）	10:00-12:00 セルフ 運動開放 （関市）	
PM		13:30-14:30 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）	
	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15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）	10:00－11:00 脳活教室 （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 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）	
	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
AM		10:00-12:00 セルフ 運動開放 （関市）	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）	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）	
PM		13:30-14:30 介護予防教室 （社協）	13:00-16:00 セルフ 運動開放 （関市）	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）	
	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29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）	10:00－11:30 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）	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）	13:00-16:00 セルフ 運動開放 （関市）	13:00-16:00 セルフ 運動開放 （関市）	13:00-16:00 セルフ 運動開放 （関市）	
	30日						
AM							
PM							