

運動支援室利用表 4月

4月	月	火	水	木	金	土	日
			1日	2日	3日	4日	5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)	10:00-12:00 セルフ 運動開放 (関市)	10:00-12:00 セルフ 運動開放 (関市)	
PM			13:00-14:00 チェアピクス& 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)	
	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12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)	10:00-12:00 セルフ 運動開放 (関市)	10:00-12:00 セルフ 運動開放 (関市)	10:00-12:00 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 チェアピクス& 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)	
	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
AM		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)	
PM		13:30-14:30 シニア体操 (社協)	13:00-14:00 チェアピクス& 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)	
	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
AM		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)	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 チェアピクス& 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)	
	27日	28日	29日	30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)			
PM		13:30-14:30 シニア体操 (社協)	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)			